



保健だより

# えがお

令和2年12月23日  
柏崎市立二田小学校  
No. 12

ふゆやすみ

冬休み

めんえきりよく からだ まも ちから たか  
“免疫力” 体を守る力を高めよう！

免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

新型コロナウイルスに合わせてインフルエンザが流行しやすい時期です。手洗いなどの対策とともに規則正しい生活で免疫の力を高めていきましょう！！



早寝・早起き



朝・昼・夜しっかり食べる

決まった時間に起きて、朝ごはんを食べることで、生活のリズムをとりやすくなりますね。



外で体を動かす

読書・工作・トランプ・お菓子作り・手芸など、メディアとは別に楽しみが見つけれられるといいですね！



ゲームは時間を決めて



お手伝いをする

時間がかかっても、最後までさせたいですね。家族の役に立てることで、自分を大切に思う気持ちや責任感が育ちます。親子のコミュニケーションの場にもなりますね。

子どもたちが自分の力を100%出せるように

冬休みが  
チャンスです！！

今年の治療は、今年のうちに！！



鼻づまりがひどくなると、頭がいたくなることも。



見えにくさは集中力が続きにくく、けがの発生にもつながります。



“歯が痛い”というお子さんの口の中を見つみると、大きな穴が…。

健康診断の結果、受診が必要なお子さんにお知らせをお届けしています。

まだ受診・治療が終わっていないお子さんは、この休みにぜひ見てもらってください。

“むし歯”“視力低下”“鼻・のどの病気”等は軽く考えがちですが、その部分が悪くなるだけでなく放っておくと全身の体調にも影響してきます。“何となく体がだるい”“頭痛が続く”という症状が出てくることもありますので、早目の受診をお願いします。

「もう治療が終わっている」「定期的に受診している」というお子さんはその様子をお家の方から治療勧告書に一言書いていただき、学校に提出いただければありがたいです。

# 新型コロナウイルス感染症予防について



冬休みの間も、体温測定をお願いします。

毎日決まった時刻の体温チェックは、体調管理に手軽で効果的な方法です。

冬休みの間も、お子様の健康状態を注意深く観察し、発熱等の症状がみられる場合には、学校に必ずご連絡くださるようお願いいたします。また、症状が改善された際もご連絡をお願いいたします。

## 連絡をお願いしたい主な症状、状況

- (1) 37.5 度以上、又は平熱より0.5 度以上体温が高い場合
- (2) 倦怠感、咳や息苦しさなどの症状がある場合
- (3) 症状が改善された場合
- (4) 本人や同居する家族が、新型コロナウイルス感染症と診断されたり、PCR検査を受けることになったりした場合

## 連絡先等

- ◆ 二田小学校 学級担任宛【電話:0257-48-2054】  
※12/29(火)~1/3(日)は学校無人化となります。
- ◆ 土日・祝日等、学校に連絡がつかない場合は  
教頭 までご連絡ください



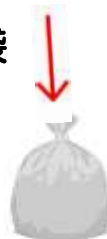
# 冬休み明けの持ち物について



予備のマスク



ビニール袋



ランドセルの中に、『予備のマスク』と『ビニール袋』の準備をお願いします。

鼻をかんだティッシュ等は個人のビニール袋にまとめて、口を閉じて捨てるようにしていきます。

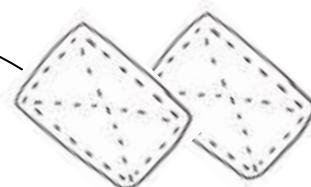
定期的に補充をお願いします。

## お願い

掃除に使っている雑巾が真っ黒に汚れてきました。中には雑巾が破けるまで一生懸命に床を磨いていたお子さんもいます。

冬休み明けの1/8(金)に一人2枚の雑巾を持たせてください。(1枚は記名あり、1枚は記名なし)

ご寄附いただいた雑巾は、消毒作業、教室、ランチルームや理科室などで使わせていただきます。ご協力をお願いいたします。



冬休みの間、病気なく、事故なく、1月8日(金)は、143名 全員集合できることを待っています！

