

ほけんだより

冬休み前号(第12号)

令和5年12月21日

北鯖石小学校 保健室



ふゆやす げんき

冬休みも元気におすごしください！

いよいよ明後日から冬休みですね。2023年もあと少しで終わります。みなさんにとって、この1年はどんな1年でしたか？元気だった人も、体調をくずしてしまった人も、ぜひ「元気で過ごせたわけ」と「病気になった・けがをしたわけ」をおうちの方とふり返ってみてください。1年をふり返ることで、次の1年を健康にすごすためのコツやヒントが見えてくるとおもいます。

そして、冬休みはクリスマスにお正月と、楽しいイベントが盛りだくさんです。外も寒くて、家に引きこもってゲームや動画を見たりする時間も増えるかもしれませんが、晴れた日には、安全な場所で思いっきり体を動かして遊んでほしいです。

今週は、学年閉鎖になる学年もありました。休み中もかぜ予防にもしっかりと取り組んで、楽しい冬休みにしてください。

今回は、みなさんが楽しんで学べる保健にまつわるゲーム特集です。ぜひやってみてください。

重要!

おうちの方へ～冬休み中のお願い～

冬休み中に、万が一お子さんが大きな事故にあったり、病気で入院したりインフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染症に罹患したりした場合は、学校までご連絡をお願いします。特に感染症に罹患した場合は、罹患人数を県に報告する関係で、**発症日のみ**をお知らせください。(※休み中であれば、学校への療養解除届の提出は不要です。)

歯科や眼科、耳鼻科の治療が済んでいないお子さんは、この冬休みを利用して受診予約や受診をお願いします。未提出の治療勧告書がある児童には再度勧告書をお渡しします(今年度最終案内です)。すでに受診が済んでいて、まだ提出していないものがありましたら、冬休み明けに提出をお願いします。

★冬休み中の連絡先 北鯖石小学校 TEL 22-4454

＊年末・年始(12月29日～1月3日)、土曜・日曜は学校が閉庁、無人化となります。子どもの生命にかかわる重大事態の場合は柏崎警察署、その他の緊急を要する場合は市役所(23-5111)にご連絡ください。

SC カウンセラー来校日について

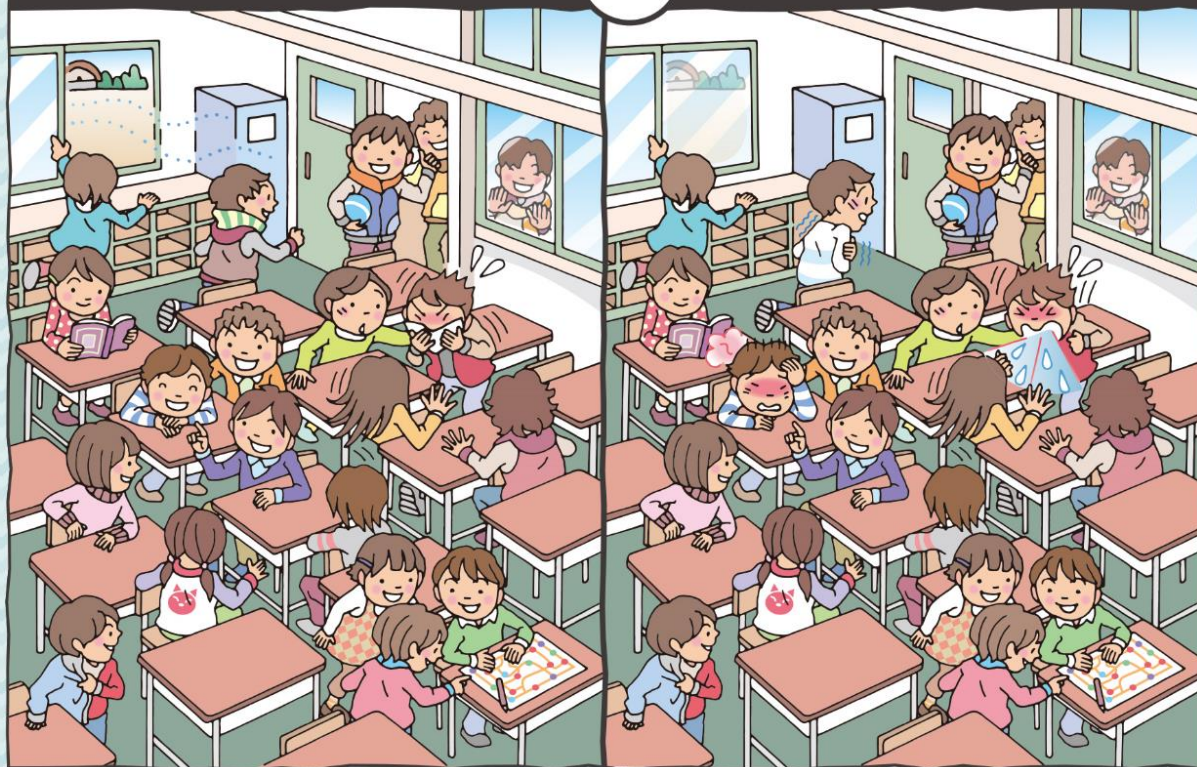
次回の来校日は、1月31日(水)です。今年度の**最終来校日**です。現在、13時30分～16時00分の時間帯が相談可能な時間になっています。面談希望の場合は、電話または連絡帳にてご連絡ください。



まちがいさがし



まちがいが **4つ** あるよ。



ヒント さむ げん き す 寒くても元気いっぱいにご過ごすポイント🌟

★ かん き 換気をしよう

窓を開けてこまめに空気を入れ替え、
カゼの原因になるウイルスを追い出そう。

★ くしゃみをするときは口元を覆って

くちもと おお ふく
口元を覆わないと、ウイルスが含まれた
ひ まつ まわ ひと
飛沫が周りの人にかかってしまうよ。

ふく からだ あたた
★ 服で体を温めよう

かさ　ぎ　くう　き　そう　つく
重ね着をして空気の層を作るのがコツ。

ふと　けっかん　くび　てくび　あしくび　あたた
太い血管がある首・手首・足首も温めよう。

★ ^{たいちょう わる}体調が悪いときは休もう ^{やす}

無理をして学校に来ると、悪化したり、周りの
人にカゼをうつしてしまうかもしれないよ。

