

ほけんだより No.12

令和3年12月23日 柏崎市立高柳小学校

冬休みが始まります！

いよいよ冬休みです。クリスマスやお正月など、年末年始は楽しいイベントが盛りだくさんですね。ただ、気を付けたいのが、生活リズムの乱れです。

面白い番組・・・あたたかい部屋・・・美味しいごちそう・・・誘惑の多い時期です。しかし、気の向くままに生活をしていると、生活リズムが乱れて、体の免疫力が下がってしまいます。

冬休みを楽しく過ごすためには、感染症の予防が必要です。
感染症にかからないためにも、睡眠・食事・運動に気を付けながら、冬休みもハッピーライフで過ごしてほしいと思います。



冬休みも 感染症予防

気温が低く、空気が乾燥する冬は感染症が流行しやすい時期です。加えて、年末年始は人の移動が増え、新型コロナウイルス感染症等の増加が心配されます。感染症にかからないためには予防が大切です。できることを心がけましょう。

★ 毎朝、検温しましょう

体調が悪い時には、ためらわずに受診！

★ 3密を避けましょう

閉め切った空間（密閉）、人がたくさん集まるところ（密集）、近くで話したり、声を出すところ（密接）では感染リスクが高くなります。

★ こまめに手洗い、消毒、うがいをしましょう

★ 換気をしましょう

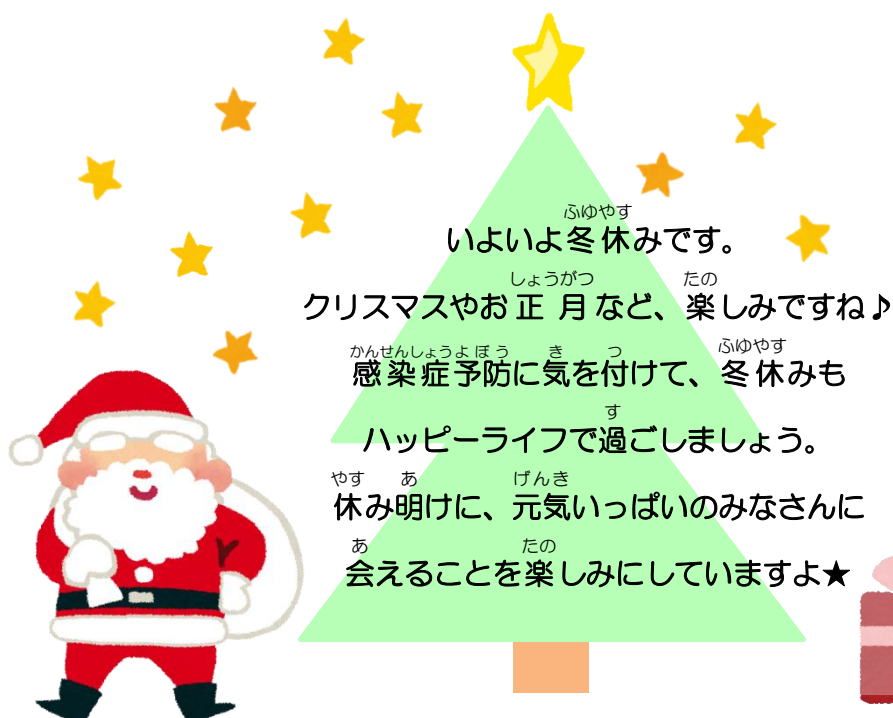
★ 外出時はマスクをつけましょう

冬休みのうちに・・・

個別面談で、再度「健康診断結果のお知らせ」をお渡しした保護者の方にはお願いです。まだ、治療に行かれていない方は、早めの受診をお願いします。また、治療が済んでいて、受診結果を出していない方は、学校にご提出ください。



ふゆやす 冬休みもハッピーライフ



ふゆやす あたら
冬休みに新しいゲ
ームを手に入れる人
は要注意!!!!
ようちゅうい
使い始める前に、
つか はじ まえ
お家の人とルールを
うち ひと
決めよう!