

# 12月 ほけんだより

鹿島小学校  
保健室  
R4.12.2



吹く風が冷たくなり、朝夕の寒さが増してきました。寒くなってくると、つい家の中で過ごしてしまいがちですが、体調が良い時には元気に外遊びをしたり、規則正しい生活を心がけたりして免疫力を高め、感染症に負けないからだをつくりましょう。

## 引き続き、感染症対策に努めよう

この冬は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザとの同時流行が心配されています。また、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎も流行しやすい時季です。鹿島小では新型コロナウイルス感染症やかぜ症状による出席停止の児童がやや増加傾向にあります。腹痛や下痢、嘔吐などの症状がある児童も見られるため、引き続き基本的な感染症対策に努めましょう。

### <毎朝の健康チェック>

毎日「リーバー」への入力をお願いします。土日や冬休みも忘れずに入力しましょう。

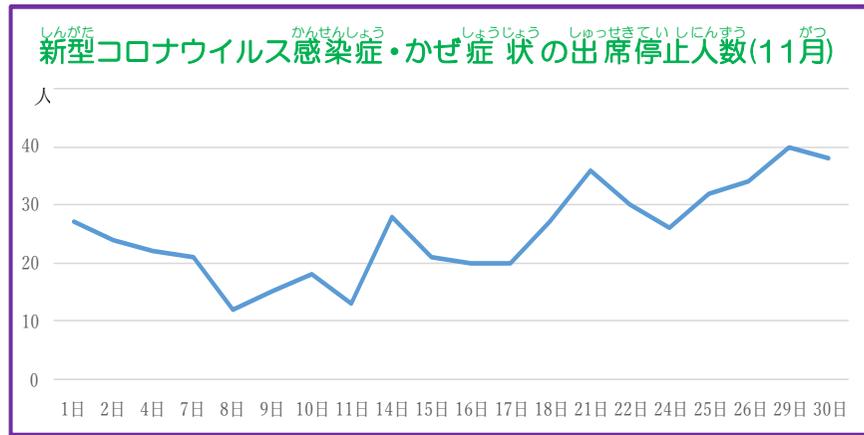
### <手洗い、マスク着用>

石けんを使用した手洗いやアルコール消毒を励行しましょう。また、マスクを正しく着用しましょう。



### <ゼロ密（密接・密集・密閉）を目指そう>

換気の徹底をしましょう。



### 冬を元気にすごすために

- **卓寝、早起き**  
睡眠時間を十分にとり、ゲームなどは寝る2時間前にはやめましょう。
- **バランスのよい食生活**  
1日3回の食事をバランスよくとりましょう。年末年始は食べすぎに気をつけましょう。
- **適度な運動**  
大掃除などのお手伝いも運動になります。
- **歯みがき**  
食後の歯みがきをていねいに行いましょう。
- **心の健康**  
ストレスをためないようにしましょう。心配なことがある時はおうちの人や先生に相談しましょう。



※ 3年生以上の児童は夏休みの終わりに記入した「健康・元気宣言！」のように過ごせていますか？もう一度親子で確認してみましょう。

### ～12月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー	12月8日(木)
清潔調べ	12月9日(金)



### けんこう手帳について

けんこう手帳を12月中旬に持ち帰ります。清潔調べのページ等を確認して、冬休み前に担任まで提出してください。