

# すこやか

R6.11.8  
 とよはしりつげじょうしょうがっこう ほけんしつ  
 豊橋市立下条小学校 保健室  
 ほけんだより No.13

## げじょう こはっぴょうかい む たいちょう ととの 下条っ子発表会に向けて体調を整えよう にち にち げんき しゅうかん 11日～15日は元気アップ週間です



いよいよ 16日(土)は下条っ子発表会ですね。また、今年もかぜ、インフルエンザなど感染症が流行する時期がやってきました。「早寝・早起き・朝ごはん・外遊び」に加えて「感染予防」をしっかりして、本番に練習した成果が100%発揮できるように心と体の調子を整えましょう。

⑤早ね 9時までにねた	時 分	11月の元気アップは⑥が手洗いになっています。 ・食事の前 ・外から帰ってきたとき ・トイレの後 ・掃除の後 このような時には、手を洗い、感染症を予防しましょう！
⑥手洗い 外から帰ってきたとき、トイレの後、ご飯の前に手を洗いぬいで洗った		

振り返りを書きましょう

### 予防の基本は手洗い!

① 石けん&時間  
 石けんで時間をかけて手洗いをすることで、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。

② 洗う場所  
 指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP. 2020

### 保護者の方へ

- ・メディアチャレンジについて  
 豊橋市では、令和6年度より3年間メディアチャレンジを実施します。今年度下条小では、12月9日～12月13日に行う予定です。実施するにあたり、お子様のご家庭でのメディアの付き合い方の把握および声掛け等のご協力をお願いします。詳しいことは後日、ほけんだよりを配付します。なお、12月の元気アップは行いません。
- ・駆け足練習の健康調査について  
 駆け足練習の健康調査の締め切りが11月14日までになっています。必要事項を記入の上、担任へ提出してください。