

すこやか

冬休み号

花田小学校

保健室

R5.12.22

いよいよ冬休みが始まります。今年は、行動制限のないクリスマスやお正月をむかえることができます。今までの冬休みとくらべて、人と会うことが多くなると思います。手洗いうがいなど、かぜ・インフルエンザなどの予防対策をしっかりとしましょう。

冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------|--|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 手あらい・うがいをしている | | <input type="checkbox"/> | 寒くても、からだを動かしている | |
| <input type="checkbox"/> | はやね・はやおきをしている | | <input type="checkbox"/> | こまめに部屋の空気を入れかえている | |
| <input type="checkbox"/> | すき・きらいなく、なんでも食べている | | <input type="checkbox"/> | 下着をつけている | |
| <input type="checkbox"/> | お風呂であたため、せいけつにしている | | <input type="checkbox"/> | かぜなどにかからない・うつさない方法を知っている | |

こうかてき であら
効果的な手洗いうがいをおねがいします

石けんで指と指のあいだや、指先とつめの間をしっかりと洗います。手首もわすれずに洗ってください。

せいけつなタオルやハンカチでふきます。

定期的うがいをしましょう。水がはね返らないように、はき出す時は、洗面台に顔を近づけましょう。

保護者の方へ

① 1月10日(水)～18日(木)身体測定を行います。体操服・下着の準備をおねがいします。

| | | | | | |
|--------|----------|--------|-----|--------|-----|
| 10日(水) | たんぼぼ・6年生 | 11日(木) | 2年生 | 12日(金) | 1年生 |
| 15日(月) | 5年生 | 16日(火) | 4年生 | 17日(水) | 3年生 |

② 1月15日(月)～19日(金)スマイル点検を実施します。お子さんと一緒に目標を考えていただき、はげましの言葉をかけていただくようお願いします。