

# ほけんだより



今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな本当によくがんばってくれました。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

## 12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

### 冬休み 元気に過ごさナイト!

**スタート!**

**てあらいしナイト**  
手首も忘れず洗おう!  
誕生日: 10月15日 (世界手洗いの日)  
好きなもの: 石けんのにおい

**たべナイト**  
好き嫌いせず食べよう!  
誕生日: 8月31日 (野菜の日)  
好きなもの: だし巻きたまご

**よくわナイト**  
早起きも続けよう!  
誕生日: 9月3日 (蜂の日)  
好きなもの: 小さい頃から使っているまくら

**ゴール**

夜ふかしせず寝る。よくねナイトが仲間になった。3マス進む

テレビを見ていたらもうこんな時間! 2マス戻る

甘いものを食べすぎた! 1回休み

手洗いを毎日がんばる。てあらいしナイトが仲間になった。3マス進む

手洗いを忘れた! 1マス戻る

バランスよく食べる。たべナイトが仲間になった。2マス進む

おうちの人や友達とじゃんけんをして勝ったら2マス、あいこで1マス、負けたら0マスすすめます。

# インフルエンザ？コロナ？かぜ？

保護者の方へ

- 1月13日付の「インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症に関する対応について」のお知らせを今一度ご確認ください。
- 朝の検温は忘れずに、ご自宅でお願ひします。
- 例年以上に、ご家庭での朝の健康観察をおねがいします。

コロナ? インフルエンザ? かぜ?

## 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️*	😊 平熱 ~ 高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️*	😊 高熱	☹️*	☹️*	☹️	☹️*
かぜ	☹️	😊 平熱 ~ 微熱	☹️	😊	😊	☹️*

☹️\* … 高頻度    ☹️ … よくある    ☹️ … ときどき    😊 … まれに    \*無症状の場合を除く

## 学校保健委員会を開催します

テーマ：『感染症予防について～手洗いの大切さ～』

対象：小学部5、6年生の児童

日時：12月9日（水）13時30分～14時15分

場所：本校会議室

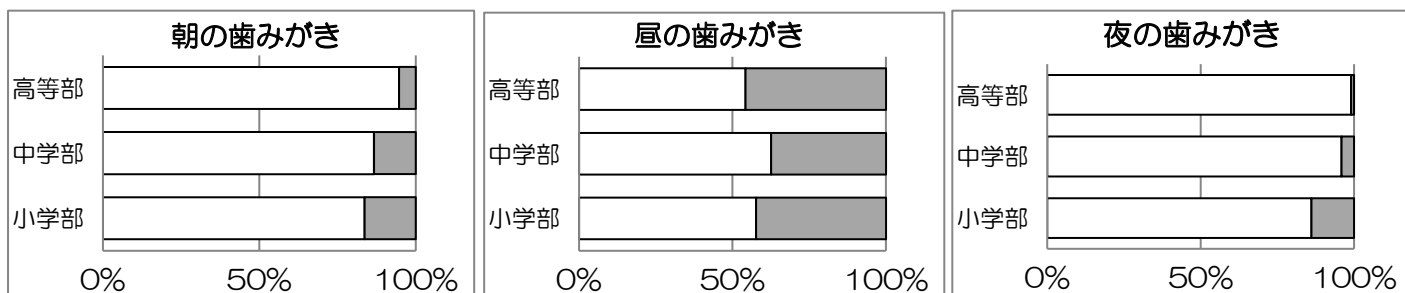
内容：6年生の児童保健委員が事前に行った手洗いと細菌の実験について発表します。参加する5、6年生は、手洗い後の洗い残しをブラックライトで確かめます。養護教諭から、感染症予防における手洗いの大切さと正しい手洗いについて解説します。



※今年度は新型コロナウイルス感染予防のため、保護者の方の参加はご遠慮いただいております。後日お便りで、内容をお知らせいたします。



## じどうせいとほけんいいんかい しょうこう こうとうぶ 児童生徒保健委員会（小高～高等部）で しゅうかん は しょうきょう ちょうさ 1週間歯みがき状況を調査しました



□ みがいた    ■ みがいていない    小学部：11月24日～27日    中・高等部：11月16～20日    実施

なつやす ちゅう はみが けっか くら あさ よる みが がくぶ ひと  
夏休み中の歯磨きカレンダー結果と比べると、朝と夜はよく磨けていました。どの学部の人も  
きゅうしょくご は すこ がんば おち  
給食後の歯みがきをもう少し頑張ってほしいと思います。