

# ほけんだより 12月

もうすぐ冬休みです。今のところ、インフルエンザやコロナなどの感染症にかかっている人の報告はありませんが、熱が出たり、咳が出たりと風邪の症状で欠席する人が少しずつみられてきました。空気も乾燥しています。手洗い・うがい・マスクを心がけるとともに生活リズムも整えて元気に楽しい冬休みを迎えたいですね。

## 元気マンの 元気に冬休み!

**元気マンの 元気の秘密!**

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

- 朝ごはんを食べる
- 運動する
- 早寝早起きする
- みんなもやって、元気マンになろう!

## ウイルスから体を守る 3つの技!

### マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

### 手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

### 換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

## 冬はケガも しゃすい?!

**筋肉が硬くなる**

寒いと筋肉がちこまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。



**ポケットに手を入れてしまう**

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだ時に手をつけず思わぬ大けがにつながることも。



**暖房器具などの使用**

使い捨てカイロや湯たんぽを長時間同じ場所に当て続けると低温やけどの危険も。



### 【おうちのかたへ】

本校では、今週は感染症の報告はありませんが、川崎市ではインフルエンザの流行期に入りました。毎朝、登校前にはお子さんの健康状態を確認していただき、熱がなくてもいつもと様子が違ったり、体調がすぐれない場合には無理をせず、ご家庭で様子を見ていただきますようご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。

療養期間を医師に確認の上、ミマモルメ等での学校への連絡をお願いします。

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
			解熱			OK!

