

# ほけんだより



12月の保健目標  
てあら 手洗い・うがいをしっかりしよう

令和2年12月21日  
海田町立海田西小学校 保健室

あと少しで冬休みが始まります。休みの日が続くと生活リズムが乱れてしまいがちです。生活リズムの乱れは、体調不良の原因になります。なるべく、学校のリズムと変わらないように過ごしましょう。

## ふゆ 冬はお風呂でポッカポカ



寒い日が続きます。ゆっくり湯船につかって、お風呂の効果を感じてみましょう。

### ①温熱効果

体が温まり、つかれがとれる。



### ②水圧効果

水圧によって血液やリンパの流れが良くなる。むくみの解消にも効果的です。

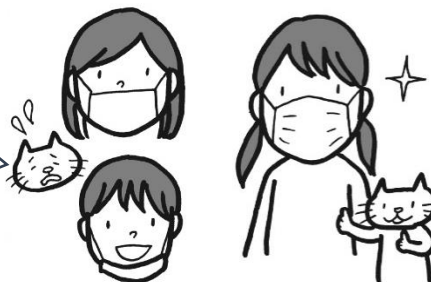
### ③ふ力効果

体がういて軽くなり（ふだんの体重の10分の1の重さ）、筋肉がゆるんでリラックスした状態になる。

## ただ マスクを正しくつけていますか？

物事の考え方や感じ方は人それぞれ。「これくらい大丈夫」と思っている人も、周りの人にとっては不安に感じることもあります。正しくマスクつけることは、感染症予防でもあり、「周りの人への思いやり」でもあります。

鼻が出ている人、  
あごマスクの人は  
いませんか？



鼻とあごを  
きちんとおおう  
ことが大切だよ。

\*マスクのゴムが緩んでいる人やマスクのサイズが合っていない人は、調節をお願いします。

ふゆやす げんき  
冬休みも元気にすごすために



はや  
○早ねをする  
き し  
(決まった時こくにねる)



はや お  
○早起きをする  
き し お  
(決まった時こくに起きる)



いち しょく  
○1日3食,  
た  
バランスよく食べる



てあら  
○マスクや手洗いなど  
かんせんしょうよぼう  
感染症予防を



てつた うんどう  
○お手伝いや運動など  
からだ うご  
しっかり体を動かす



み  
○テレビの見すぎ  
ちゅうい  
ゲームのやりすぎに注意



保護者の皆様へ ~ 感染症対策へのご協力をお願い ~

現在、広島県における新型コロナウイルス感染症の感染状況は「ステージ2」とされており、感染が拡大している状況です。子供達が安心して学校生活を送れるよう、次の3つのことについてご理解とご協力をお願いいたします。

○冬休み中も健康チェックをしていただき、「健康チェックカード」へご記入ください。

○発熱等かぜ症状がある場合には、登校をお控えください。

児童のみならず、同居のご家族にかぜ症状がある場合にも登校をお控えください。これらの場合は、「出席停止」の扱いとなり「欠席」にはなりません。

○登校後に体調不良の訴えがある場合には、保健室等でのお預かりができませんので、すぐにお迎えをお願いいたします。また、海田町教育委員会の指示により、兄弟姉妹も早退となります。兄弟姉妹が本校以外に在籍する場合は、保護者が連絡をとられ早退をさせていただきます。