



12月になり年の瀬を迎える季節になりました。

コロナ感染症の流行でいろいろなことが制限された年でしたね。

できる範囲の中で元気に過ごすことができました。

学校での感染が兵庫県でもたくさん報告されるようになりました。

自分にできる感染予防をしっかりと行いましょう。



【引き続き朝の検温をお願いします】

コロナ感染症予防のため、毎朝健康観察をしましょう。検温は朝必ずしてください。

観察表は毎日記録します。観察表はすでに配っていますが失くした人は担任の先生にもらいましょう。

密集・密接・密閉を避け、石鹸での手洗い、マスクの着用、大声を出さないなど自分でできる予防をしましょう。

<ぐっすり 眠るコツ>

- 寝ている間に胃や腸が活動すると熟睡できません。食事は寝る数時間前に済ませておきましょう。



- 体が温まると血液の流れがよくなりリラックスできます。お湯の温度は38~40℃。



- 強い光を見ると眠りにくくなります。寝る前(1時間)は、ゲーム機などは使わないようにしましょう。



- 考え事をするとなかなか眠れません。穏やかな気持ちで布団に入りましょう。



<ポケットに手を入れるのはやめましょう!!!>

学校に来るとき、学校の廊下を歩くとき、ポケットに両手を入れている人を見かけます。

ポケットに手を入れていると手がかえまません。

こけた時に顔や歯を打ったり、動きが悪くなり物に当たったり、ケガをしやすくなります。

手が冷たいときは、手袋をしましょう。



<おうちの方へ>

朝の健康観察をいつもありがとうございます。

朝の健康観察や検温のおかげで学校で体調を崩す児童が少なく元気に過ごせています。

引き続きよろしくお願いたします。

『からだのきろく』を返しています。質問や相談などありましたら学校までお知らせください。

3学期も『からだのきろく』を使いますので2学期中に担任へお返してください。

