



12月になり年の瀬を迎える季節になりました。

11月に入ってから少しコロナ感染症も落ち着いています。このまま少なくなるというですね。

インフルエンザや水疱瘡などの感染症がぽつぽつ報告されています。

感染症の予防は石鹸での手洗い・うがい・マスクの着用など基本は同じです。

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。



●入浴は体が温まり血液の

流れがよくなりリラックス

でき、寝やすくなります。

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

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>

学校に来る時、学校の廊下を歩くと、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、手が使えません。

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、けが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。体を動かすときは両手はいつでも使える状態にしておきます。



<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。

引き続きよろしく願いいたします。

『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。

