



12月になり年の瀬を迎える季節になりました。

11月の中旬からコロナ感染症が増加傾向にあります。

熱がなくてもコロナ感染症陽性のことがあります。咳や鼻水がある時は医療機関への受診をお勧めします。

また、インフルエンザ等の感染も予測されます。手洗い・うがい・マスクの着用など基本的な感染対策を

しましょう。自分にできる感染予防をしっかりとしてください。

【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。

朝のマラソンが始まっています。少し寒い時もありますが元気に走っています。

朝露や霧で靴下や体操服がぬれます。特に靴下はよくぬれています。着替えを持たせてください。

