



令和6年12月2日
練馬区立中村小学校
保健室
【家庭数配布】

あつという間に12月になりました。今年(ことし)はどんな1年(ねん)を過ご(す)しましたか？
12月21日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことをいいます。
この日に湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入るとかぜを引かずに冬を越せると
いわれています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果(こうか)が
あるそうです。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう！



かぜに負けない！「あいうえお」

冬(ふゆ)はかぜをひきやすい季節(きせつ)です。元気に過ごすためにもかぜに負けない合言葉(あいことば)「あいうえお」
を守(まも)って生活(せいかつ)してみてください。

あたためる時は
運動(うんどう)で
体(からだ)の中から

いえに帰(かえ)ったら
石(せつ)けん
で
手(て)を洗(あら)おう

ウイルスは
こまめな換気(かんき)で
追(お)い出(だ)して

えいようバランス
心がけた食事(しょくじ)で
丈夫(じょうぶ)な体(からだ)作り

おやすみなさい
早(はや)めに眠(ねむ)って
疲(つか)れをとろう

保護者の方へ

アレルギー疾患問診票 提出のお願い



11月29日(金)に「アレルギー疾患問診票」を配布しました。アレルギーの有無にかかわらず、ご提出いただく書類となっております。12月6日(金)が提出期限となっております。なお、すでに給食で除去食対応をしている方や、問診票にてアレルギーがあり、学校での配慮が必要と回答した方につきましては、アレルギー対応に関する書類をお渡しさせていただきますのでご確認よろしくお願いたします。



アレルギー対応に関してご不明な点等ございましたら
保健室までご連絡ください♪