

ほけんだより12月

令和2年12月1日
練馬区立泉新小学校
校長 豊田 克史
保健室 川岸 由佳

今年（ことし）はみなさんにとって、どんな1年（ねん）でしたか？新型コロナウイルス（しんがた）の影響（えいきょう）で変わってしまったこと、我慢（がまん）しないといけないことも、たくさんあったと思います。もうすぐ冬休み（ふゆやす）です。1年（ねん）の疲れ（つか）が出て体調（たいちょう）を崩さないよう、生活リズム（せいかつ）を整（ととの）えて過ご（す）しましょう。

12月の保健目標

冬の健康安全に
気をつけよう



冬休み 元気に過ぎナイト!

スタート!

であらいしナイト

手首も忘れず洗おう!

誕生日
10月15日
(世界手洗いの日)

好きなもの
石けんのおい

手洗いを
お忘れ!
1マス戻る

手洗いを
毎日がんばる。
であらいしナイト
が仲間になった。
3マス進む

たべナイト

好き嫌いせず食べよう!

誕生日
8月31日 (野菜の日)

好きなもの
だし巻きたまご

甘いものを
食べすぎた!
1回休み

よくねナイト

早起きも続けよう!

誕生日
9月3日 (睡眠の日)

好きなもの
小さい頃から使っているまくら

夜ふかしせず
寝る。
よくねナイトが
仲間になった。
3マス進む

バランスよく
食べる。
たべナイトが
仲間になった。
2マス進む

テレビを見ていたら
もうこんな時間!
2マス戻る

ルール

じゃんけんをして

グーで 勝ったら 1マス進む	チョキで 勝ったら 2マス進む	パーで 勝ったら 3マス進む
----------------------	-----------------------	----------------------

まだまだあるよ!
元気な体の味方

早寝早起きしナイト

寒い朝でも、学校
に行く日と同じ時
間に起きよう

朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、
エネルギーをチャージ!

運動しナイト

部屋にこもってばかりいないで、外
で体を動かそう

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...



今年「手洗いの年」と言ってもいいくらい、手洗いを意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



ハンカチ、毎日持ってきていますか？

手を洗った後に、洋服で手を拭いているのを見かけます。外から帰った後や給食の前に石けんを使ってきれいに洗っても、洋服で拭いてしまったら意味がありません。毎日、清潔なハンカチを持ってきましたましよう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましよう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	へいねつ 平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	こうねつ 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	へいねつ 平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ × × … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

学校感染症にかかった場合は、「登校届」のご提出をお願いいたします。

- インフルエンザや感染性胃腸炎などの学校感染症にかかってしまった場合は、「登校届」が必要になります。学校から書類をお渡ししますので、ご連絡をお願いいたします。
- 登校届は学校のHPからもダウンロード可能です。