



令和2年も残り1か月となりました。みなさんは1月に今年の目標を立てましたか？感染症が流行り、思い描いていた1年にはならなかったかもしれません。今年を振り返り、まだ出来ることがあるかもしれないと思う人は、ぜひチャレンジしてみてください。そして、この目標は難しいかなと思う人も、よりよい令和3年になるよう、新しい目標を考えていきましょう。



保健室からのお知らせ

① 歯科検診

12月 3日 (木) 2・3・6年

みなみ学級

12月17日 (木) 1・4・5年

※しっかり歯をみがいてきてください。

② ハブラシ・リサイクル・プロジェクト

リサイクル活動の一環として、今年度も不要になったハブラシを回収します。時期は、3月頃を予定しています。ご家庭で不要になったハブラシが出た場合には、保管をしておいてください。



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、早めに休みましょう。症状がひどい場合には、病院で診てもらいましょう。

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	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	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

令和2年12月1日
練馬区立南田中小学校
養護教諭 福永 智彩歌

12月の保健目標

ふゆ げんき
冬を元気にすごそう

南田中小の子供たちが頑張ってきたこと

① 手洗い



水が冷たくなってきましたが、こまめに手洗いをしています。必要に応じて、手荒れ対策をお願いします。

② マスク



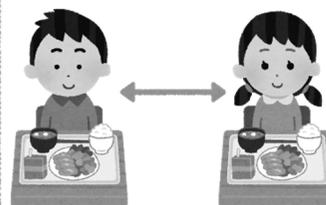
マスクが苦手な子もいますが、習慣付いてきています。必要に応じて、鼻まで覆えているか、見てあげてください。

③ 換気



暑い夏も寒い冬も、室温に気を付けながら換気をしています。今後も防寒対策をお願いします。

④ 給食



お喋りしたい気持ちを我慢して、食器のこすれる音が響くくらい静かに給食を食べています。

⑤ 思いやり



体調が優れない子に対して、冷たい言葉ではなく、温かい言葉をかけられる子がたくさんいます。

⑥ 新しい楽しみ



行事や休み時間の過ごし方の変更も、新しい楽しみ方ができるよう、様々な工夫を考えてくれています。

6月に学校が再開してから、たくさんの制約がある学校生活を送ってきました。今までと違うことばかりで、大変なことやつらいこともあったかと思えます。しかし、一人一人が意識を高め、とてもよく頑張ってくれたおかげで、体調不良の人が例年より増えることのない状態が続いています。ご家庭でも、お子さんの頑張ってきたことについて、お話する時間をもってみてください。