



令和2年12月22日(火)  
下関市立王司小学校 保健室

もうすぐ、冬休みが始まります。

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しいイベントがたくさん続きます。  
手洗い・うがい、規則正しい生活など、健康管理をしっかりと行いながら、つかの間のリフレッシュ期間を楽しんでほしいです。

また3学期に、元気な姿で会えるのを楽しみにしています。



## 楽しい冬休みにするために…



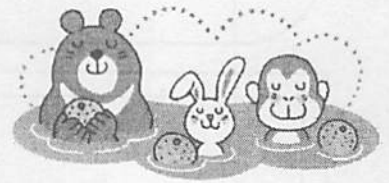
**服装に気をつけよう！！**

首、手首、足首の“3つのくび”を温めると、体の熱が逃げにくく、温かいです。



**ゆっくり入浴しよう！！**

湯船にゆっくりつかって、温まりましょう。  
湯冷めには、気をつけましょう。



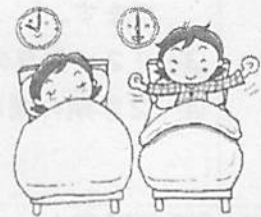
**休みでも、三食食べよう！！**

冬休みも朝ごはんをしっかりと食べ、  
毎朝、からだのスイッチを入れましょう。



**睡眠はたっぷりとりよう！！**

夜更かしはせず、決まった時間に寝て、  
生活リズムが乱れないようにしましょう。



**みんな、元気な顔で3学期に会いましょう！！**

そのためには、引き続き、感染症対策を  
しっかりと行いましょう。



## 第3波の中での、冬休み・・・

# 引き続き、感染症対策をお願いします。

### ① 大人数での集まりは、ひかえる。

やむをえない場合は、長時間にならないようにしましょう。

### ② 毎朝、検温を行う。

※健康観察カードの記入をお願いします。

発熱がある場合、体調が悪い場合には、自宅で休養しましょう。

### ③ 石けんと流水での手洗いをする。

帰宅時、食事の前、せきやくしゃみをした後などに行いましょう。

### ④ 外出する際は、必ずマスクをつける。

冷たく、乾燥した空気が体の中に入るのを防ぐため、マスクの中でも、鼻呼吸を心がけましょう。

ウイルスがきらいなことって



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

### 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



### マスク



しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

### 適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



### こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

## 【 保護者の皆様 】

### ◆ 「わたしのからだ」について

2学期に実施した健康診断結果を記入した「わたしのからだ」をお返しします。以下の3点をよろしくをお願いします。

- ① 表紙の緊急連絡先など、変更のある場合は訂正をお願いします。
- ② 裏面の「3 休み中のけがや病気の様子」を御記入ください。3学期からの保健管理に役立てます。
- ③ 「2 発育のきろく」の体重の増減を確認し、色ぬりをお願いします（1・2年生）。
- ④ 2学期の欄に押印後、1月8日（金）（3学期始業式）に御提出をお願いします。

### ◆ 「健康観察カード」について

毎日の検温への御協力、ありがとうございます。冬休み中も毎朝の検温を続けていただき、その日のお子様の体調を御確認ください。12月分・1月分の健康観察カードは、1月8日（金）に御提出いただきますようお願いします。

なお、冬休み中に、お子様や御家族の方が、新型コロナウイルスに感染されたり、PCR 検査を受けられたりした場合には、王司小学校（TEL：248-1130）まで御連絡ください。