

あけましておめでとうございます。今年も、お子さんが元気に楽しく学校生活を送れるよう、保健室から見守っていきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

2021年は丑年です。干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。丑年は先を急がず、一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも毎日の積み重ねが大切です。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は、今日からゆっくり・しっかり立て直し、元気な体づくりをしていってほしいです。

今学期も感染症対策として、引き続き、ご家庭での【登校前の検温・健康観察カード記入】【健康観察カード持参、マスク着用】にご協力をお願いします。

また、発熱や風邪症状をはじめ、お子さん本人だけでなく、ご家族の皆様も含め、体調がすぐれない場合は、お子さんの登校を控える等、ご協力をお願いします。2学期までと同様、先の理由でのお休みの場合は【欠席】扱いではなく、【出席停止】扱いとします。

## 3連休で、生活リズムを“学校モード”にしましょう



今日から3学期が始まりましたが、明日からまた3連休に入ります。この3連休を上手に使って、生活リズムを“学校モード”に切り替えましょう。

起きる時間を  
早めましょう。

この3連休は、学校のある日と同じ時間に起きましょう。朝、太陽の光を浴びることも、おすすめです。



朝ごはんを  
食べましょう。

朝ごはんを食べると、体があたたまり、1日を元気に過ごすことができます。



適度な運動を  
しましょう。

昼間にしっかりと体を動かすことで、夜、寝付きがよくなり、睡眠を十分にとることができます。



## 寒い冬…体を温めて、かぜやウイルスに負けない体を作しましょう

体を温める食べものは、どれ?

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう?



見わけるコツは…

つちなか  
土の中にできる

はっこう  
発酵している

いろこ  
色が濃い

にんじん、れんこん、しょうが、かぼちゃ、ねぎ、なつとう、みそ、バナナ、ニラ、ナス

# マスクを正しくつけて、感染症を予防しましょう。

みなさんは、正しくマスクをつけていますか？下のようなつけ方だと、マスクの効果を十分発揮できません。正しくマスクをつけて、感染症を予防しましょう。



鼻が出ている



あごにつけている



すき間がある

## 【 保護者の皆様 】

### ◆3学期の身体測定について

- 1月12日（火）：5年生（6年生は3月に行います）
- 13日（水）：中学年
- 14日（木）：低学年
- 15日（金）：なのはな・かざぐるま・そよかぜ

体操服で行います。  
準備をよろしくお願  
いします。



### ◆フッ化物洗口について

3学期のフッ化物洗口は、1月15日（金）から開始します。コップを忘れると洗口ができませんので、ご注意ください。



### ◆インフルエンザについて

お子さんがインフルエンザに罹患された場合、出席停止となります（発症した後、5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで）。インフルエンザと診断された場合は、学校までご連絡ください。

また、出席停止期間が終わり、学校へ登校される際、医療機関で記入した『出席停止についての意見書』が必要となります。様式は、学校でもお渡してきますし、王司小学校ホームページ（「おたより」→「☆保健室から☆」→「感染症罹患時の提出書類について（2020年4月8日）」）にも掲載しています。是非ご活用ください。

