

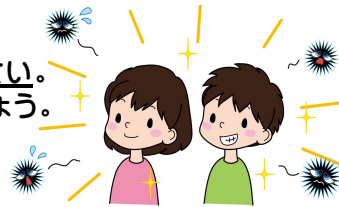
ほけんごより

12月
八俣小学校 令和6年12月

気温も下がり、冬を感じる季節となりました。急激な気温の変化に体がついていかず、かぜやその他の感染症にかかる人が本校だけでなく、市内の学校でも増えてきています。2学期も残りわずかです。予防に努めて皆さんが元気に登校できるといいですね。

【保護者の方へお願い】 感染症予防のご協力をお願いします

- ① 登校前のお子様の健康観察をお願いします。体調が良くない場合は、無理をせず休養をとるようにしてください。
- ② こまめにうがい・手洗いをしましょう。
- ③ 咳などの症状がある場合はマスクをつけましょう。
※ランドセルに予備用のマスクを数枚入れておいてください。
- ④ 普段から十分な睡眠をとり、体の抵抗力を高めておきましょう。
- ⑤ バランスのよい食事を心がけましょう。
- ⑥ 人ごみをなるべく避けましょう。



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

今月の保健行事

16日(月) 学校環境衛生検査 9:00~
 刃木 優香 先生(学校薬剤師)

18日(水) 6年生 救急救命講習 2校時(1組)
 3校時(2組)



もうすぐ冬休み～安全に過ごすために～

★暗くなる前に帰りましょう

(帰宅時間は12月から1月までは午後4時30分まで、冬休み中は午後4時までです)
 暗くなり始める時間は交通事故が起きやすくなります。早めに自宅へ帰りましょう。

★ポケットに手を入れたまま歩かない

転びそうになっても手がつかず、大けがをすることがあります。

★歩道は凍っていることも

寒い日の日陰など、道路が凍ることもあります。歩くときも、自転車に乗るときも気をつけましょう。

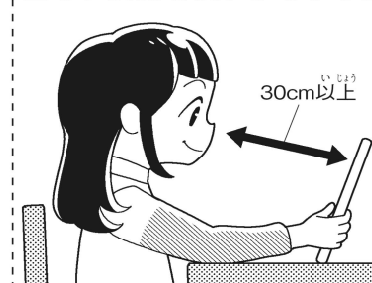
★交通ルールを守りましょう

「交通安全3つのちかい」を守りましょう。自転車に乗るときはヘルメットをかぶりましょう。

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

正しい姿勢で使いましょう。



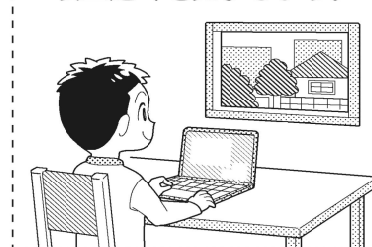
使う時間を決めましょう。



長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。



使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。



ねる前の1時間は使わないようにしましょう。



そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。

