



畑田小学校  
2020年冬休み号  
保健室より

# 楽しい冬休みを!!

2学期も感染症対策へのご協力ありがとうございました!

まだまだ寒さと乾燥といった流行しやすい気候が続きます\*  
感染症予防が大切なこの冬を、みんなで乗り越えましょう。

**「予防の基本は、手洗い・マスク(咳エチケット)・換気(三密対策)」**

世界中で新型コロナウイルスが猛威を振るっています。だれがかかってもおかしくありません。自分や身近な方がかかることもあるでしょう。「治療がんばって、しっかり休んでね。」「元気になったら、また一緒に楽しい時間を過ごそうね。」と家庭・地域・学校のみんで応援し、快復を待ちましょう!

**健康観察カードの台紙が3学期より新しくなります!**

集団生活の場である学校では、集団での感染拡大を防ぐために、一人一人の確実な健康観察がとても重要です。今後も引き続き、「保護者による健康観察」をよろしくお願います。また、風邪症状がみられる場合は、登校を控え、自宅ですっきり休養し、こまめな経過観察をお願いします。



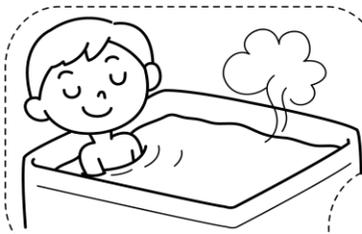
**12月8日に学校保健委員会を開催しました!**

今年は学校三師(医・歯科医・薬剤師)、管理職、養護教諭で、新型コロナウイルス対策をテーマに開催しました。今後の学校保健に活かしていきます。

## だらだらしやすい「おうち時間」…健康に気をつけましょう

今年は不要不急の外出を控える年末年始。おうち時間が増え、外が寒いので閉めきった部屋にこもりっきりになったり、ついつい夜更かしをしてしまったり、テレビやゲームばかりしてしまったり、お菓子やお餅を食べすぎてしまったり…、といっただらだら生活にならないように、できる範囲で工夫して、健康に気をつける生活を心がけましょう。

### 健康に気をつける生活



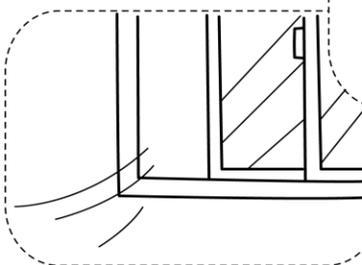
毎日お風呂に入ろう



手洗いうがいをしよう



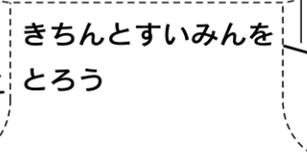
すやすや



換気をわすれずに



寒くても体を動かす



きちんとすいみをとろう

## 「スマホ」「ゲーム」の設定を確認しましょう!

オンラインゲームなどを通じて知り合った人に、小学生が連れ去られたり、脅迫される事件が発生しています。我が子は大丈夫だろうと過信せず、安全な使い方を徹底させましょう。最近のスマホやゲームでは、本体やアプリ内で、様々な設定が可能なようです。

OK!



設定		
フレンドリクエスト	<	オフ >
ボイスチャット	<	オフ >
成人向けの言葉	<	オフ >
プレイ時間レポート	<	オン >

(利用時間、メッセージの受け取り、写真投稿、アプリやアイテム購入等…)。「うちの子を信用してるから…」といて設定せず、トラブルに巻き込まれてから後悔する保護者がたくさんいます。大人の責任として、子どもたちを守りきるためにも、必ず設定しましょう。