

ほけんだより 冬休み号

気をつけよう

油断しないで
親子仲にもマスクあり
プラス距離もあり
その優さを忘れずに

おもしろいやり
ー人ー人が
気をつけて
自分や大切な人の
未来を守ろう。

ありがとう

大変な状況の中
ずっと最前線で
私たちを支え続け
てくれる医療関係の
方たちへの感謝の気持ちを
忘れずにいよう。

たくさん
ありがとう

保護者の皆様へ

★大阪の地域感染レベルがレッドステージの場合、体調不良での欠席やご家族に風邪症状がみられる場合の欠席も出席停止となります。

(ケガや既往症による欠席は除きます。)

★就学援助制度の学校医療券の使用期限は3月末までです。

ご入り用の際は早めにお保健室までご連絡ください。

現在、新型コロナウイルスの感染拡大状況からすると、今年のクリスマス、年末年始は会いたい人と会えなかったり、思うように出かけられなかったりと、いつもとはちがう過ごし方になりそうですね。不自由さを感じることもあるかもしれませんが、今こそみんなの力を合わせてこの大変な状況を乗り切りましょう!!

まずは... 自分の健康は自分で守る

普段の自分の生活スタイルはどうですか?

もう一度見直してみよう😊

① 休養とすいみん

すいみん不足は免疫力低下につながるよ。
しっかり体を休めて疲労をためないようしよう。

② 食事

バランスのとれた食事で体の内側から元気をサポート!!
いつもだいたい決まった時間に食事をするのも大切だよ🍴

③ 手洗い

こまめに手洗いしてるかな? 食事の前、外から帰ったら、咳やくしゃみをしたら... 石鹸でいねいに洗おう!!

④ 換気と加湿

こまめに空気を入れ替えてウイルスがまん延するのを防ごう!!
また湿度を保つことも大切!

湿度が40%以下では
ウイルスが活発になっちゃうよ

⑤ 運動

体力の維持、向上のために体を動かそう!!
体温が上がることで免疫力UPにもつながるよ👆

⑥ マスク

正しくマスクを着用できていますか?
鼻が見えいていいかな? あごまでおおわれているかな?

