

ほけんだより 12月

R7.12.19 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

「みんな仲よく過ごそう」

朝晩は冷え込むようになり、いよいよ冬がやってきたと感じます。11・12月は、寒さに負けない体をつくるために、かけ足運動をがんばりましたね。自分のペースを守りながら一生懸命走ったことで体力がついたことでしょう。走った後は、こちよい疲れとともに体がぽかぽかしました。これからますます寒くなりますが、冬休みもぜひ何か運動に挑戦してみてください。そして、外から帰ったらしっかり手洗いをし、風邪予防に努めましょう。

冬休みは夜更かししがちですが、生活リズムを整えて元気に過ごしてください。新しい年にまた元気に会いましょう。



冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足



少しの間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

つか ばしょ
使う場所は？

つか じかん
使っている時間は？
なんぶんかん
何分間？
よるなんじ
夜何時まで？

スマホ利用のルールを決めよう



冬休みは

デジタルデトックスに挑戦！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホやゲーム機などのデジタル機器を使ってしまうがちです。ルールを決めて使いましょう。

まいにち き じかん はみが せいかつ ととの
毎日決まった時間に歯磨きすると、生活リズムが整い
ます。

おうちの方へ

*** 季節性インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症について ***

今年度は、例年より早くから季節性インフルエンザが流行し、すでに2学級が学級閉鎖を行いました。12月に入ってから、季節性インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症に感染して欠席する人もいました。

季節性インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症は、感染した場合にはどちらも出席停止になりますので、お休みして体調を整えてください。再登校時、「感染症治療証明書」の提出は必要ありませんが、他児童への感染を防ぐために、決められた期間登校はしないようご協力ください。

なお、感染症の種類によっては、再登校時に医師が記入した「感染症治療証明書」が必要な感染症もあります。お手数ですが、病気で欠席する場合は、欠席理由を詳しくお知らせください。

はっしょうび
発症日を入れてね



とうこうさいかいび　　はやみしょう

登校再開日早見表

げんき　　かいふく
元気　　回復



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナ	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいかい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいかい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいかい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開		
	★					しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開	
 <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: left; margin-right: 10px;"> <p>はっしょうび 発症</p> </div> <div style="text-align: center; flex-grow: 1;"> <p>／　コロナもインフルもここは同じ　／</p> <p>基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」</p>  </div> </div>									
	<p>コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」</p> <p>インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」</p>								
インフル	★	げねつ 解熱					とうこうさいかい 登校再開		
	★		げねつ 解熱				とうこうさいかい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開		
	★				げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開	
	★					げねつ 解熱		とうこうさいかい 登校再開	
						げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開