



日之影小学校
保健室発
冬休み前特別号



冬休みの宿題「けんこうチェックカード」

いよいよ冬休みですね。保健室からは、「けんこうチェックカード」を出します。

今年の冬休みは、いつもと違って家で過ごす時間が増えそうです。絵を描いたり、本を読んだり、充実した冬休みを過ごしてほしいです。

引き続きコロナ対策を！

◎マスク、正しく使っていますか？

こんなつけ方をしている子どもがいます！



最近では、使い捨ての紙マスクだけでなく、洗って繰り返し使える布マスクも主流になってきています。マスクは、同じものを次の日も使うことがないように、必ず洗ってください。

また、鼻と口、あごをしっかり覆い、正しいつけ方をしましょう。マスクの表面は、ウイルスが付着しています。触ったら手洗いを！

◎毎日必ず、健康観察カードの提出をお願いします！

コロナ予防対策として、毎朝の検温・健康観察をお願いしています。忙しい朝かとは思いますが、必ず行っていただき、お子様に健康観察カードを持たせてください。

また、マスク忘れの子どもをちらほら見かけます。家を出るときからマスクの着用をお願いしたいため、声かけをよろしくをお願いします。

肌着を着用しましょう！

寒い日は、教室でストーブ、または暖房をつけることがあるため、『温かい部屋では脱ぐ、寒くなったら着る』というように、脱ぎ着しやすい服装が望ましいです。また、肌着も着用させてください。



◎肌着の役割について

① 体の清潔を保つ

肌着は、体から出る汗や汚れを吸収するため、肌を清潔に保ちます。また、臭いも軽減されます。

② 温度変化から体を守る

夏は汗を吸収し、クーラーなどの冷氣から体を守ります。一方、冬は防寒の役割があります。肌着を着用すると、温度が+2℃上がるともいわれています。

③ 見た目をサポートする

肌が透けて見えてしまうのを防ぐことができます。エチケットとしても、大切ですね。

今年もありがとうございました。



今年はコロナの影響で、毎日のマスク着用や健康観察カードの提出など、保護者の皆様にご協力いただくが多かったです。ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。少し早いですが…、よいお年をお迎えください。