

ほけんだより12月

湯河原小学校
2021.12.14
No.10

新型コロナウイルス感染症の発生は落ち着いていて、県でも会食や行動の緩和をしていますが、また新しい「オミクロン株」が話題になっています。これからも注意深く世界の状況を見据えていく必要があります。昨年度は全国的にインフルエンザの流行は無く、今年度も今のところ流行しているという報告はありませんが、引き続き手洗いや換気などに気をつけて生活しましょう。

寒さ対策

ココをあたためるのがポイント！



朝晩の風が冷たくなり、背中を丸めて歩くことが多くなりました。

3つの「首」を冷やさないようにして、体を温めましょう。



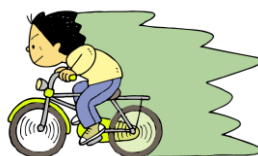
手袋やマフラーをして登校しています

車に気をつけよう！

小学生の交通事故で多いのは「自宅付近の横断歩道のない道からの飛び出し」です。冬休みは、子ども同士で遊ぶことも多いので、一旦停止して左右を見るなど、ご家庭で交通安全についての話をしてくださいませようお願いします。

また、自転車の安全な乗り方についても、合わせてご指導ください。

スピードを出さない



冬休みも検温などの健康観察をお願いします。

夏休みと同じように、冬休みも毎日検温や体調チェックをお願いします。

「冬休みの健康観察カード」は冬休み前に配付します。

1月11日（火）に学校に持ってきてください。

冬休みは、〇〇すぎに

注意して！

食べすぎ

やりすぎ

ゴロゴロしすぎ



①年末年始は人が集まる機会が多く、会食の機会が増えます。新型コロナ感染症の予防のためにも、大勢での会食では距離や換気に気をつけましょう。また、甘いものや好きなものを食べすぎると、体重が増えるかもしれません。ダラダラ食いには気をつけましょう。

②暖かい部屋でゴロゴロしたり、ゲームばかりしているのではなく、大掃除などのお手伝いをして体を動かしましょう。

③冬休みは朝寝坊、夜更かしをしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

④寒さが増して、空気が乾燥しています。加湿と換気に気をつけましょう。

