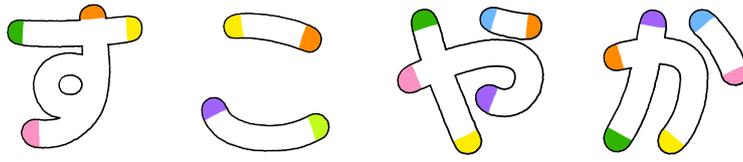


ほけんだより



『 石けんで手を洗って、ハンカチで手をふきましょう 』



札幌市立
平岸小学校
令和6(2024)年
12月3日

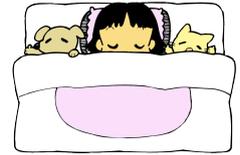
「早寝早起き朝ごはん」をして、元気に過ごしましょう



2学期も、あと3週間になりました。

札幌市では先月から『溶連菌感染症』、『手足口病』、『新型コロナウイルス感染症』、『インフルエンザ』、『感染性胃腸炎』の順に流行しています。

感染症の予防には、部屋の換気、50%前後の湿度、手洗い・うがいが大切です。また、十分に睡眠と栄養をとって、感染症に負けないようにしてほしいと思います。



間もなく冬休みになります。冬休み中も「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活を続けて、ご家族皆さんで元気に過ごしてほしいと思います。



4月からの生活を振り返ってみましょう

★(はい・いいえ)に
○をつけてみてね。

<p>朝ごはんを毎日食べている いただきます!</p> <p>(はい ・ いいえ)</p>	<p>体を動かしてあそんでいる</p> <p>(はい ・ いいえ)</p>	<p>後は9時間以上、寝ている</p> <p>(はい ・ いいえ)</p>
<p>つめは、短く切っている</p> <p>(はい ・ いいえ)</p>	<p>こまめに石けんで手を洗っている</p> <p>(はい ・ いいえ)</p>	<p>手洗いは後はハンカチでふいている</p> <p>(はい ・ いいえ)</p>

★「いいえ」がついたことは、「はい」になるようにしていきましょう。

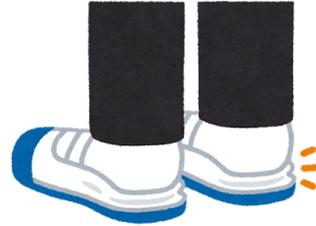
冬休み中に、上靴の点検と洗濯をお願いします

2学期の終業式の日、子どもたちは上靴を持ち帰ります。

以下の3点を点検されて、3学期に向けて、必要に応じて買い替えや洗濯をお願いします。

- ① 踵^{かかと}部分がつぶれていないか。
- ② 紐^{ひも}やマジックテープ^{マジックテープ}が傷^{いた}んでいないか。
- ③ 靴が小さくなっていないか。大きすぎないか。

※踵部分のクッション性が良い靴をおすすめいたします。

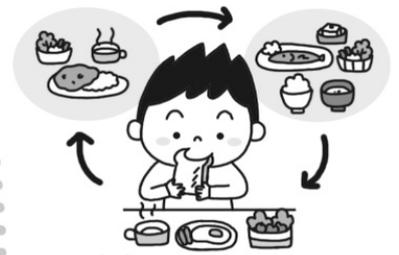


★靴は踵部分が大切です

ふゆ やす
冬休みも
けん こう
健康にすごす
ために



はや はや
早ね早おきのリズムをくずさない



いち しょく た
1日3食、バランスよく食べる



て あら
手洗い・うがいで、かぜを予防する



て つか からだ うご
ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



み ちがひ
テレビの見過ぎ、ゲームのやりすぎに注意する

手洗いは『石けん』を使って、ハンカチで水分を拭き取りましょう

11月の出席停止の感染症

溶連菌感染症（抗生剤投与1～3日後まで）	18名
インフルエンザ	4名
新型コロナウイルス感染症	3名
手足口病、流行性耳下腺炎、咽頭結膜炎、流行性角結膜炎	各1名
マイコプラズマ肺炎…※出席停止の扱いではありません	4名

「報告ありのりやまった



★体調がよくない時は早めにお家でゆっくり休んで悪化を防ぎましょう。