



川口市立十二月田小学校
保健室
令和2年11月30日

朝晩冷えるようになりました。朝、布団から出られない人や、ストーブの前で着替えている人もいるのではないのでしょうか。思い切って体を動かすと、体が温まりますよ。水が冷たいけれど、手洗いうがいも続けていきましょう。

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事

人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない

人との距離をとる
(人混みは避ける)

石けんで手洗い
(定期的にこまめに)

栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

朝ごはんを食べましょう！！

保健室に来室する児童に話を聞くと、「朝ごはんを食べていない」という人がいます。朝ごはんはみなさんの成長のための大切な一食であるとともに、午前中のエネルギー源、活動開始のスイッチです。何か少しでも口にしてほしいなと思います。

高学年になれば、自分で準備をすることもできますね。栄養が3色そろっていなくても初めはOK！！まずは黄色の食品と飲み物からスタートしましょう。

自分で用意できる

火や包丁を使わない朝ごはん

インスタント食品や、夕ご飯の残りなどを利用して、無理なく続けましょう。けがには気を付けてくださいね。



- 黄：トースト・おにぎり・おもち・お茶漬け など
- 赤：ソーセージ・チーズ・ヨーグルト・牛乳・生卵 など
- 緑：バナナ・みかん・ミニトマト・野菜ジュース など

冬の教室、どんな服装が良いかな？

これから寒さが厳しくなりますが、教室は、休み時間の換気に加え、常に窓やドアが開いている状況です。授業中は20℃程度になるよう、エアコンをつけていますが、室温が上がらないこともあります。



かさねぎじょうずに
なろう！



冬に限らず、下着は必ず着て保温をしてください。反対に、エアコンが当たって暑い座席もあるようですので、脱げるよう重ね着をして調節しましょう。また、暖かい空気は上に上る性質があり、足元は温まりにくいので、ミニスカートなどで足を冷やさないよう、季節にあった服装ができると良いですね。

〈保護者の方へ〉

- インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか。ぜひ接種し、感染拡大防止にご協力ください。小学生は2回接種となります。
- 感染症流行期になり、お子さんの体調不良等で保護者の方に連絡をすることが増えるかと思えます。日中必ず連絡がつくよう、保健調査票の緊急時連絡先が変更された場合はお知らせください。また、学校の電話番号を携帯電話にご登録ください。(048-222-4383)