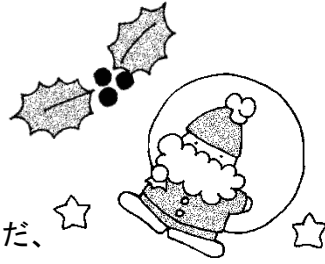


# ほけんだより 12月

令和2年 12月  
一丘小学校 ほけんしつ

すっかりさむくなり、2学期も終わりに近づいてきましたね…。  
今年もとうとう最後の月に入りました🎁



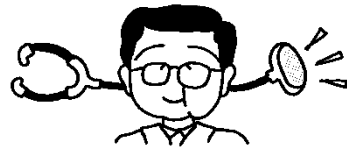
昨年さくねんのこの時期じき、一丘小学校いちおかしやうがっこうではいりませんでした、泉南市内せんなんしんないではインフルエンザいんふれんざがすでに流行りゆうこうしていました。しかし、今シーズンこんしんはまだ、まわりでもインフルエンザいんふれんざの話はなしを聞かないですよ…。

やっぱりこれは、コロナウイルスよぼうの予防よぼうで、みんながマスクてあらや手洗いいまを今まで以上いじょうにしていることから、インフルエンザよぼうの予防よぼうにもつながっているからなのではないでしょうか。

11月の半ばなつかぐらいから、再びふたたび感染者かんせんしやが大幅おほばに増えている コロナウイルス。  
“いつ どこで だれが感染かんせんしてもおかしくない状況じようきよう” になってきていると思います。  
自分のためじぶん、そして周りまわりの人のために、今までよりいまいっそう、感染かんせん予防よぼうを心がけましようね。

## ◎ 持久走前検診を行います

- ・ 12月11日(金) 13:20～ 1・3・5年生
- ・ 12月14日(月) 13:20～ 2・4・6年生



検診けんしんが終了しゅうりようしましたら、結果けっかを“からだの発育はついく”でお知らせします。  
ご確認かくにんいただき、押印おういんのうえ 再度さいど学校がっこうへ返却へんきやくしてください。

## インフルエンザにも注意ちゆういしましょう



冬の感染症ふゆのかんせんしやうで、とくに注意ちゆういしたいのがインフルエンザ…

今のところ まだ報告ほうこくはありませんが、そろそろ流行はやりりだしてしまうのかな☺️

※インフルエンザの場合は、出席停止しゅつせきていしです。

出席停止しゅつせきていしの期間きかん ⇒ 発症はつしやうしたあと5日かを経過けいこ + 解熱げねつしたあと2日かを経過けいこするまで。

インフルエンザと診断しんだんされましたら、インフルエンザの型かたまで学校がっこうへお知らせください。  
元気げんきになって登校とうこうしてから、出席停止報告書しゅつせきていしほうこくしよをお渡しわたします。記入きいりは保護者ほごしやの方かたにお願いねがしていますが、必ずかならず医療機関いりやうきかんを受診じゆしんしたうえでご記入きいりください。

## 最近さいきん ねむれていますか？ ねむれないあなたへ… ★)

“ねむろうとしてもねむれない…” そんな経験けいけんはありませんか？  
心配しんぱいなことがあるときや、寝る前ねまについついスマホをさわってしまっ…  
など、いろんな原因げんいんがあると思いますが、成長期せいちょうきのみんなにとって、  
“すいみん” はとても大切たいせつなことです。

こんな人ひとはいませんか??



- お布団おふとんに入はいってもなかなか寝つけない
- 夜中よなかに何度も目が覚める
- 一度いちど起きたあと、なかなか寝つけなくなる
- 朝あさとても早い時間はやじかんに目が覚めてしまう
- すいみん時間すいみんじかんのわりに、しっかりねむれたと感かんじられない

こんな工夫くふうをしてみよう😊

### ① 寝る・起きる時間ねま・おきを決めておく

毎日まいにち同じ時間おなじじかんに、寝る・起きる習慣しゆうかんをつけよう。

### ② 適度てきどな運動うんどうをする

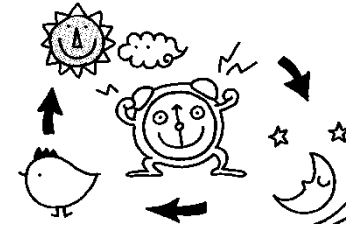
ほどよい疲れつかは心地こころの良いねむりにつながります。

### ③ 寝る前ねまにリラックス

ぬるめのお風呂おふろにゆっくり入はいったり、音楽おんがくや読書どくしよなど、好きなことすに  
触れる時間ふれるじかんを作つくってみよう。

### ④ 太陽たいようの光ひかりを浴あびる

朝あさ 太陽たいようの光ひかりを浴あびると、夜よる 自然しぜんとねむくなります。



## 2020年ねんも あとすこし…

あと、約3週間やくしゆうかんで2学期も終わりです。そして2020年ねんも、あとすこし…  
今年1年ことし、どんな年ねんでしたか？ 手洗いてあら！マスク！と言いわれ続つづけた1年ねんでしたね🎁

寒さむくなって、水みず 冷つめたいよね… 消毒液しょうどくえき 冷つめたいよね…

でも！こまめな手洗いてあら・消毒しょうどく みんなでがんばろう！

冬休みふゆやすみも健康けんこうに過すごして、休み明けやすみあけに元気げんきな姿すがたを見せてくださいね☺️🎁

お休やすみのあいだも、

手洗いてあら・うがい・マスク 忘れわすれずに！いつも心こころがけよう！！

