



石巻市立住吉小学校
令和6年12月19日
< No.10 >

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください。

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月など、楽しいことがいろいろありそうですね。今年はインフルエンザはじめ、いろいろな感染症が流行しています。人が多く集まる場所に行く際には、マスクを着用するなど感染症予防を心掛けながら、充実した冬休みを過ごしましょう！



冬休みはどうしても、テレビやゲーム、スマホなど、メディアに接する時間が多くなり、あっという間に生活リズムが崩れてしまいます。冬休みも「生活チェックカード」を活用して、メディアに接する時間を守るように努めましょう。

保護者の皆様には、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動、食後の歯磨きのお声掛けをよろしくお願いします！

風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせつかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。

手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



<1月カウンセラー来校日>

8日(水)・21日(火)・28日(火)

*ご希望の場合は学校までご連絡ください。



もうすぐ冬休み
* おも 思いっきり *

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

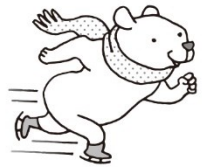
冬休みには、楽しい予定が
入っている人もいれば、勉強
をがんばる予定の人もあるか
もしれません。すべての基本
となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
うすぎ 薄着はNG。じょうず 上手に重ね着を
しましよう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船に
ゆっくりつかりましよう。

に っちゅうは外で運動しよう
さむ 寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
できど からだ うご 適度に体を動かしましよう。



ま ずは早起きから
せいかつ 生活リズムを保つコツは早起き。
がっこう ひ おな じかん 学校がある日と同じ時間に
お 起きましよう。

け んこう的な食生活を
た 食べすぎに注意して、はらはちぶん め 腹八分目
こころ を心がけましよう。



な んでもかんでも投稿しない
とう こう SNSは使い方を間違えると
おも 思わぬトラブルに。

い っも手洗い忘れずに
て あら かんせんしょう ぼう きれいなハンカチもポケットに。



冬休み中に治療しましよう



3学期、元気なみんな
に会えるのを楽しみに
しています!

