

えが お ~冬休み号~

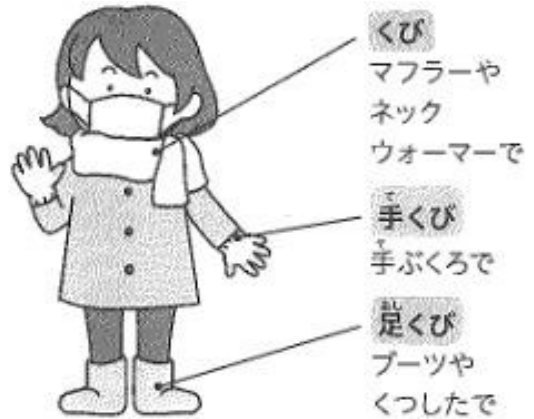


学期のなかで1番長い2学期が終わり、いよいよ冬休みが始まります。今年の冬は雪がたくさん降ったので、雪合戦やかまくら作りなども楽しめそうですね♪

冬休みを元気に過ごすために、次のポイントに気を付けて生活しましょう。

3つの首を温めよう

首、手首、足首…これら3つの首は、血管（血が通っている管）が皮膚の近くにあるので、体の熱が逃げていきやすいところです。ここを温めると、冷えをおさえることができ、体が温まるのです。体が冷えると風邪を引きやすくなるので、外に出る時は3つの首をしっかりと温めましょう。



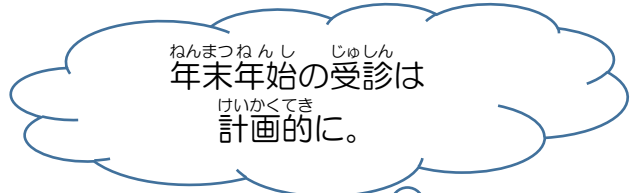
来年も健康に過ごすために

《 規則正しい生活をしよう 》

大みそかに夜ふかしをして、朝に遅く起きる…そのままの生活を続けていると、朝すっきり起きられなかったり、寝つきが悪くなったりします。冬休みの間も、生活リズムは登校する日と大きく変えないようにしましょう。

《 病気を治そう 》

健康診断で要受診のお知らせを受けた人で、まだ専門医を受診していない人に、要受診のお知らせを渡しました。休みの間に専門医で診てもらいましょう。



毎日の積み重ねが大事…生活リズム

- ◎ 十分な休養(睡眠)
- ◎ 栄養バランスのよい食事
- ◎ 適度な運動
- ◎ 定期的な排便



は 歯みがきカレンダーをつけよう！

あさ ひる よる は
朝・昼・夜の歯みがきができれば、歯みがきカレンダーに色をぬりましょう。
きれいな歯を守るために、忘れずにみがきましょうね。
は
歯みがきカレンダーは1月8日（3学期の始業式の日）に、担任の先生に渡します。



たいおんそくてい ねが 体温測定をお願い



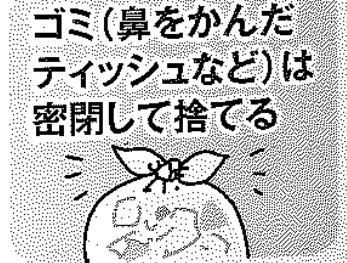
ふゆやす ちゅう まいにちたいおん はか ふゆやす ちゅう あさ たいおん
冬休み中も、毎日体温を測りましょう。冬休み中（12月24日～1月8日）の朝の体温は
「北小っ子 冬休みの学習」プリントに記録してください。

1月8日は、昇降口で「北小っ子 冬休みの学習」プリントを提出してください。

しんがた かんせんしょう もしも、新型コロナウイルス感染症にかかってしまったら

じどう どうきよかぞく けんさ たいしょう ばあい がっこう れんらく ねが
児童や同居家族がPCR検査の対象になった場合は学校へ連絡をお願いいたします。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」



よいお年をお迎えください。

