



# すこやか

令和3年12月24日

妙高高原北小学校 保健だより

NO.12

雪も本格的に降ってきて、寒さの厳しい日が続いています。寒くなってきて、けがをする子供が増えているように思います。無意識のうちに身体がこわばり、固くなってしまふことでけがにつながることもあります。スキーなど冬のスポーツも始まってきます。日頃からお風呂に入って身体を温めストレッチをすることや準備運動をしっかりと行うことなど、子供たちが安全に過ごせるよう、ご家庭でもサポートをよろしくをお願いします。

## いよいよ冬休みです！冬休み中のお願い

冬休み中も引き続き、「けんこうカード」を活用し、検温の記録とよりよい生活リズムの定着をお願いします。感染・濃厚接触の疑いが生じた場合には、体温や症状、冬休み中に出かけた先などの情報が必要になる場合があります。お子さんの健康状態や行動の様子をメモする用紙としてもご活用ください。ご理解とご協力をお願いします。

また、冬期休業中における新型コロナウイルス感染症対策の徹底について、県の保健体育課より通知がありましたので、併せてご確認をお願いします。（以下、県保健体育課通知内容1・2）

### 1 健康観察の徹底

- ・登校しない日であっても、毎朝、体温を測り、熱がないか確認すること。
- ・発熱や咳などの風邪症状が見られる場合は、外出せず、速やかに受診するか、新型コロナ受診・相談センターに相談すること。
- ・特に小学生以下の児童・園児について、症状が軽くても、習い事や人が集まるところに行かせないよう保護者に依頼すること。

### 2 基本的感染症対策の徹底

- ・手洗い・手指の消毒、咳エチケット、マスクの着用等を徹底すること。
- ・「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がけ、抵抗力を高めること。

冬休みに入り、クリスマスやお正月など、子供たちにとっては楽しい時間が続きます。最近では、子供たちの遊びもゲームやスマートフォンなどでの動画視聴が多くなってきていますが、“機械との会話”ではなく“親子での会話”につながるかるたやトランプなど、昔ながらの遊びを久しぶりに子供たちとやってみるのはいかがでしょうか？  
ぜひ、家族の団らんや特別な行事を楽しんでください！



# 「暖ぼう」を使うときに注意すること

「冬は寒いから、暖ぼうのついた温かい部屋でこたつに入りゴロゴロしよう～」  
 と思っている人はいませんか？外と中の気温の差（寒暖差）が大きくなると、外に出たときに体が冷えすぎてしまい、かぜをひいてしまうことがあります。また、長い時間暖ぼうがついている部屋は乾そうしてくるので、ウイルスが飛びやすくなり、感染症にかかりやすくなります。次のことに気をつけて、上手に暖ぼうを使い、みんなで冬を乗りこえましょう！



設定温度を高くしすぎない



こまめに換気する



加しつを忘れずに

## すこやかしんぶん

ぞくほう  
速報！！

みんなは知ってた？ 簡単！エコ！3つのうるおい大作戦！

冬に活やくするウイルスは乾そうした場所が大好きなので、乾そうしないように、加しつすることはとても大事です。そこで、身近なもので簡単にできるエコな加しつ方法を3つしょうかいします！

### ① 洗たく物やぬれタオルを干す

水分をよくふくんだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。

バスタオルのような大きい物なら、さらに効果があります。



### ② お湯を入れたうつつわを置く

机の上や枕元などにお湯を入れたうつつわを置くのがオススメ。

ただし、こぼさないように注意を！



### ③ きりふきを使う

精油を少し混ぜた水を作り、きりふきで空中にふりかければ、

よく眠れる+加しつのダブル効果が！



冬休みも学校がある日と変わらず規則正しい生活を心がけて、3学期は元気いっぱい会いましょう！良いお年をすごしてください☆