



令和3年12月22日 妙円寺小学校保健室

今年もまた、「新型コロナウイルス」の影響で学校のスケジュールが突然変更されたり、楽しみにしていたことも延期・中止されたりしました。そんな中でも、子どもたちの頑張り笑顔に元気もらいました。もうすぐ冬休み。何かと気ぜわしい時期ですが、体調を崩してつらい冬休みだった…なんてことにならないよう、気をつけてあげてください。また、保護者の皆さまには感染症予防等いろいろな場面でお世話になりました。ありがとうございました。どうぞ、よいお年をお迎えください。

《冬休み・生活リズムをくずさずに過ごそう》

寒い日が続くと家の中でダラダラと過ごしてしまいがちです。また、この時期は特別番組のオンパレード！さらに、クリスマスプレゼントやお年玉で新しいゲームやソフトを手にする子どもも多いことでしょう。メリハリをつけて、元気に過ごしましょう。



決まった時間に起きよう
朝ごはんを毎日食べよう
適度に体を動かそう
ゲーム・テレビは時間を決めよう
早寝しよう

そして、引き続き「こまめな手洗い」「人との適切な距離を保つ」などの感染症対策もお忘れなく。

※ 冬休み明け、1月13日(木)～19日(水)に『生活リズムチェック』を実施します。20日(木)に提出をお願いします。声かけや一緒に確認等、おうちの方の御協力をお願いします。

《暖房器具を使うときは「やけど」に注意！》

☆2度以上のやけどは、医療機関への受診が必要

1度	赤い	皮膚の表面がヒリヒリ痛い
2度	水ぶくれか 水ぶくれが破れた状態	水ぶくれと焼けるような痛み
3度	赤褐色か黒、または 白っぽく見えることも	痛みというより、しびれた感じ

水道水などでできるだけ早く、少なくとも10～15分以上冷やしましょう。冷やした後、2度以上や広範囲の場合は、清潔なガーゼなどで患部を覆い、速やかに受診してください。水ぶくれがある場合は、感染の危険があるので破らないこと！

また、低温で徐々に行ける「低温やけど」にも注意しましょう。



感染症拡大防止のために(お知らせとお願い)

新型コロナウイルスの感染拡大は、変異株の発生も続き安心できない状況にありますので、今後も継続していく必要があります。

■冬休み中【12月25日～1月11日】

検温と体調確認をして、冬休みの課題帳に記録する。

■1月11日(3学期始業式)

検温と体調確認をして、冬休みの課題帳に記録して担任の先生に提出する。

■3学期(1月12日～)

11日に1月分の体調確認票を配布します。12日から検温・体調確認をして担任の先生に提出する。

御協力をお願いいたします。

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)