

鹿嶋市立鉢形小学校 保健室

「冬休みモード」から切りかえ！

あけましておめでとうございます。今年は少し長い冬休みでしたが、みなさんはどんな風に過ごしましたか？まだ、冬休みのリズムが抜けない人も多いのではないのでしょうか？体調を崩す前に、「冬休みモード」から早めに抜け出そう！

早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！

からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



スクールカウンセラーが来校します！
1月17日(月)
9:00~15:00
影山純先生が来校されます。
面談を希望する方は、担任・養護教諭までお知らせください。
児童も保護者も相談できます。

感染症情報



茨城県でも、オミクロン株の市中感染が確認されています。まだ詳しい事は分かっていませんが、感染力が今までの株より強いといわれており、年明けから感染者も増加傾向にあります。校内で流行させないために、以下の点について再度ご確認ください。校内でも、引き続き感染対策を行っていきます。

- ・ご家庭での毎朝の検温・健康観察、リーバーへの登録をお願いします。
- ・発熱や風邪症状がみられる場合は、学校は休み、医療機関を受診してください。
- ・本人に症状がなくても、ご家族に発熱や風邪症状がある場合は、お家で様子を見てください。

マスクをつけていても…せきエチケット

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上はなれて顔をそむける



とっさのときは服のそでなどでカバーする



ハンカチやティッシュで鼻と口をおさえる



手でおさえたり鼻をかんだあとは手をあらう

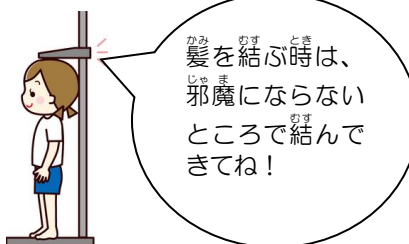


ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、もちろん、マスクもだいたいせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもらいじょうぶ」にはならないということです。感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることがたいせつです。

～発育測定を行います～

1月13日(木) 1年生 2年生 3年生
14日(金) 5年生 4先生 6年生

10月からどれくらい大きくなったかな？



髪を結ぶ時は、邪魔にならないところで結んできてね！