

# ほけんだより

## 12月

令和6年12月23日No.11

上尾市立瓦葺小学校

\*おうちの方と一緒によみましょう

音楽会や持久走記録会などたくさんの行事があった2学期。みなさんのがんばる姿をたくさん見ることができて元気をもらいました。ありがとうございます。

もうすぐ冬休み。どうぞよい年をお迎えください。

### 1月の行事予定

9日(木) 身体測定(1年・2年、かがやき)

10日(金) 身体測定(3年・4年)

14日(火) 身体測定(5年・6年)



### 保護者の方へ



- 2学期も大変お世話になりました。本校の感染症発生状況ですが、11月から12月にかけて、新型コロナウイルス感染症が数件発生しましたが、その後、大きな流行にはなりませんでした。また、今のところインフルエンザの発生も少なく落ち着いています。全国的には流行期に入っているため、引き続き、手洗いや十分な睡眠、栄養など基本的な感染症対策をお願いします。
- インフルエンザに関わる転落事故等を防ぐため、未成年者がインフルエンザにかかり自宅で療養する場合には注意が必要です。薬の服用の有無にかかわらず、少なくとも2日間は一人にしないことが大切です。また、転落等の事故を防ぐため、一戸建ての場合は1階、マンション等の場合は玄関や窓を必ず施錠します。できればベランダに面していない部屋に寝かせるとよいそうです。十分に御配慮ください。

## 年末年始等の突然の体調不良やけが…そんな時は！

夜間や医療機関がお休みの時に、けがや体調不良で心配になったことはありませんか？救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷った場合は「救急電話相談」が御利用できます。24時間対応しているので、覚えておくと安心です。

# #7119

きゅうきゅうあんしん じぎょう  
救急安心センター事業

きゅう びょうき きゅうきゅうしゃ よ はんだん まよ  
急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと  
き、せんもん か 専門家からアドバイスを受けられます。

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は  
運動で  
体の中から

い えに帰ったら  
石けんで  
手を洗おう

ウ イルスは  
こまめな換気で  
追い出して

え いようバランス  
心がけた食事で  
丈夫な体作り

お やすみなさい  
早めに眠って  
疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。  
元気に過ごすためにも、  
この「あいうえお」を守って  
生活してくださいね。  
来年も元気なみなさんに会え  
ることを楽しみにしています。



# しっかり寝よう

楽しいイベントが多い冬休み。  
でもよく寝て生活リズムを  
崩さないようにしましょう。

## しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない



その他にも、こんなことに気をつけましょう。

- 寝る1時間前にはお風呂に入っておきましょう。お風呂で上がった体温が徐々に下がると、眠りやすくなります。
- 年末年始はおいしいものがたくさんありますが、寝る前の食事はやめましょう。胃腸が働いていると眠りが妨げられてしまいます。



年末年始は、おうちのお手伝いをすすんでしましょう。  
3学期、みなさんの元気な顔を見られるのを楽しみにしています。