

ふゆやす
冬休み

とくべつごう 特別号 ほけんだより

白鳥小学校第8号
令和2年12月22日

今年の冬休みは例年通りとは行きませんが、できないことを悲しむのではなく、
どうしたらできるか工夫し、自分で楽しいことを見つけられる冬休みになると
素敵ですね！3学期に元気なみなさんにまた会えることを楽しみにしています！

かんせんしょうたいさく

感染症対策しっかりと！

例年ならこの時期にインフルエンザになる人が急激に増え始めますが、
今年は新型コロナウイルス感染症対策をしっかりとできている人が多いこともあ
り、全国的にもインフルエンザに感染する人が少ないようです。しかし、慣れて
くるとどうしても気が緩んでしまって感染対策がおろそかになってしまいます。
自分と大切な人を守るためにこれからも感染症対策を続けてくださいね！

新型コロナウイルスもインフルエンザも！

自分のできる感染症対策 しっかりと続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかりと
体力をつける

サンタさんから プレゼント



わしからのプレゼントは健康
クイズじゃ。君に解るかの？下
の表を見てクイズの答えの
文字を消していこう

〈〇に当てはまる言葉は何かな？下の表の文字を消して、残った文字を組み立てよう。〉

1. 元気に過ごすための三点セットは、“早ね・早起き・〇〇〇〇〇”
2. 食後の後ま、忘れずに、〇〇〇〇〇しようね！
3. 手を洗うときは、〇〇〇〇を使って、しっかり泡立てよう！
4. 人との距離を保とう“〇—〇〇〇〇ディスタンス”
5. 人にうつさないためのマナーです！“〇〇エチケット”
6. 「よい姿勢の呼吸 巻の型 〇〇〇〇」
7. 保健室のやさしい♡やさしい〇〇先生♡

が	は	せ		ん	み
あ		し	ゆ	ご	
ふ	っ	り	き	は	や
そ	を	さ	る	つ	
	ん	や	け	き	え
せ	き	み	け		す

残った文字を
組み合わせて、文を作ろう！

元気に過ごそう！
□□□□□♡



3学期に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。
冬休みの楽しかったお話を、たくさん聞かせてくださいね！
それでは、よいお年を～！！



ふゆやす けんこう 冬休み「健康カレンダー」について

今年の冬休みは、お家で過ごすことが多かもしれませんが、冬休みはやはり楽しいことがいっぱいあるので、どうしても生活のリズムが乱れてしまいがちです。3学期も元気に過ごせるように、「健康カレンダー」で自分の生活習慣をチェックしましょう。

♡期間♡ 12月24日(木)～1月6日(水)
♡提出日♡ 1月7日(木)の始業式

まずは、起きる時刻、
 ねる時刻を決めて、
 書きましょう!

ふゆやす けんこう 冬休み健康カレンダー

冬休み中、「早ね・早起き・朝ごはん」をチェックしましょう。できたら○、できなかったら△をつけましょう!

日	早ね		早起き	朝ごはん	歯みがき			
	朝	夜			朝	昼	夜(ねる前)	寝る後
12/24(木)					♡	♡	♡	☆
12/25(金)					♡	♡	♡	☆
12/26(土)					♡	♡	♡	☆
12/27(日)					♡	♡	♡	☆
12/28(月)					♡	♡	♡	☆
12/29(火)					♡	♡	♡	☆
12/30(水)					♡	♡	♡	☆
12/31(木)					♡	♡	♡	☆
1/1(金)					♡	♡	♡	☆
1/2(土)					♡	♡	♡	☆
1/3(日)					♡	♡	♡	☆
1/4(月)					♡	♡	♡	☆
1/5(火)					♡	♡	♡	☆
1/6(水)					♡	♡	♡	☆

あさひるよる 朝・昼・夜(ねる前)に 歯みがきができたなら、歯のイラストに好きな色をぬいましょう!

1日1回でも、お家の人に仕上げみがきや、口の中チェックをしてもらったら好きな色で☆をぬいましょう!

反省・感想
 家の人から
 保健の先生から

冬休み中、「早ね・早起き・朝ごはん」をチェックしましょう。できたら○、できなかったら△をつけましょう!

どんな冬休みを過ごしたか、<反省・感想>に書きましょう! また、お家の人にコメントまたは、サインを書いてもらってくださいね。

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、日頃からご協力いただきありがとうございます。先日、市の教育委員会より市内小中学校に配付されました「新型コロナウイルス感染症拡大防止の対応について」の文書において、今までの対応にさらに1点追加されました。それが下記の“②同居の家族に発熱等、風邪症状が見られる場合”です。そのため、児童に発熱等、風邪症状がなくても児童の登校を控えてください。この場合、児童は「出席停止」となります。

新型コロナウイルス感染症予防の対応がさらに強化されています。今後も保護者のご理解とご協力をお願いいたします。

- 〈下記のような場合は登校を控えてください〉
- ① 本人に発熱等の、風邪症状が見られる場合
 - ② 同居の家族に発熱等、風邪症状が見られる場合
 - ③ 同居の家族が新型コロナウイルスに感染した場合
 - ④ 同居の家族が濃厚接触者に特定されPCR検査を受ける場合

今回新たに②の対応が追加されました。上記の場合は、欠席とはならず全て“出席停止”となります。



- 〈健康クイズの答え〉
1. あさごはん
 2. はみがき
 3. せっけん
 4. そーしゃる
 5. せき
 6. きをつけ
 7. りえ♡♡
- の答え: ふゆやすみ

冬休み明けには、「すこやかな白鳥っ子」で生活習慣をチェックします。3学期も元気で過ごせるように、冬休みのうちから生活リズムを整えて過ごせるといいですね

