令和
4年度

今年もとうとう最後の月。大人も子どもも生活リズムがくずれやすい上に、いろいろな感染症も心配な時期です。引き続き、手洗い・うがいをかかさず、疲れが残らないようにしっかりと休んで、予防につとめてください！

校内マラソン大会について

体育等で練習をして体力もアップしていると思いますが、体調にはくれぐれも注意が必要です。当日は次のことを必ず守って参加してください。

- 前日は早めにねること。
- 朝ごはんは必ず食べること。
- 当日の朝は、登校前に家の人といっしょに健康観察をすること。

12 月		朝の体温	症状(発熱 せき かぜ 鼻水 頭痛 息苦しさ等) 症状がある場合登校を控えてください	保護者サイン	学校
1	木	36.1℃	なし・あり(　　) マラソン大会に参加 します・しません	✔	

健康管理票忘れ・記入漏れがあると、当日参加することができません。
必ず、記入し、忘れないように持ってきてください。
また、発熱や風邪症状がある場合は登校を控えてください。

当日は・・・

- 準備運動をしっかり行うこと。
- 走っている時に、いつもより苦しくなったり、異常が感じられた場合は、がまんせず近くの先生や友だちに伝えること。

さむい冬 こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?

ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

モンスターをやっつける方法はどれかな？

- 早起き
- お手伝い
- 部屋のそうじ
- ていねいな手洗い（手首や指の間も忘れずに！）
- お風呂に入る
- 好き嫌いなく食べる
- ひと口30回噛んで食べる
- 腹八分目にする
- テレビを見ない日を決める
- 散歩★

冬のお出かけのポイントは？

寒さ対策
- □ 下着を着る
- □ 重ね着をする
- □ 3つの首をあたためる

事故対策
- □ 明るい色の服を着る
- □ なるべく早く帰宅する
- □ おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える