

ほけんだより 12月

令和4年12月5日
甲山小学校 保健室



そと 外ではマスクをはずしましょう！



「**新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針**」が**変更**（文部科学省通知より）

○屋外では原則マスク着用の必要はありません。2メートル以上の距離がとれる場合の会話も、マスク着用の必要はありません。

○屋内でも、人との距離が2メートル以上あって会話がほとんどない場合はマスク着用の必要はありません。

○ワクチン接種を希望される方は、年内に接種するようにしましょう。

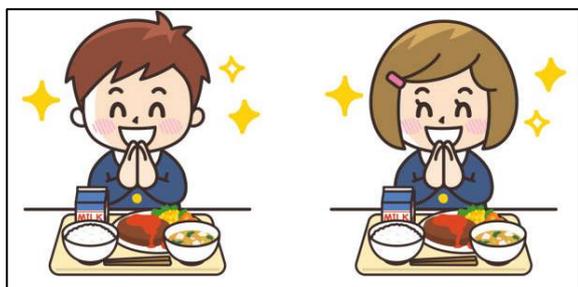
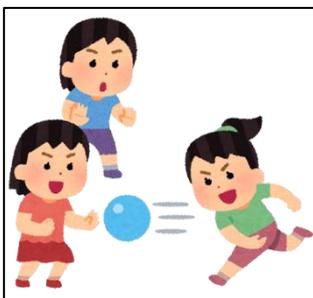
○給食も基本的な感染対策を徹底しつつ、飛沫が飛ばないように机を向かい合わせにしないなど席の工夫をし、大声での会話を控え、適切な換気の確保をした上では、会話することができます。



◎甲山小学校では次のように指導しています。

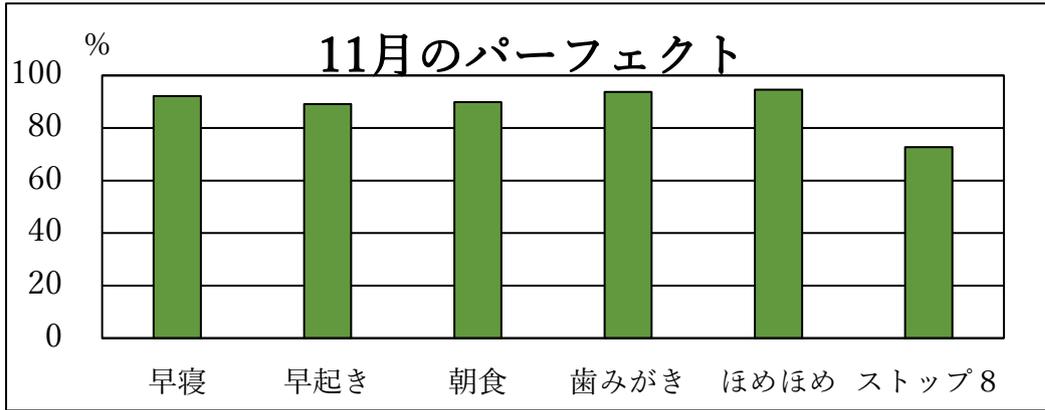
★外で遊ぶときや登校や下校のときは、マスクをはずしましょう。

★給食については、新型コロナウイルス感染症感染拡大前から、しゃべらずに前を向いて食べる指導をしていました。それは食べることに集中して、給食時間内に食べて、その後の昼休憩の時間を確保するためです。この指導は今後も継続しようと思いますが、放送委員会が出してくれるクイズの答えや余りものをゲットするじゃんけん、前を向いたままの少しの会話などで小さな声を出すことはOKにします。なるべく楽しい雰囲気ですごせるように努めていきます。



学校は集団生活をしています。新型コロナウイルス感染症に限らず、さまざまな感染症が流行しやすい環境です。集団感染が起こったり重症の子供達が出たりしないように気を配っています。今後の感染状況によって、子供達や保護者の皆様にご協力を求めることがあると思います。そのときは、どうぞご協力をよろしくお願いいたします。

11月の生活チャレンジの結果

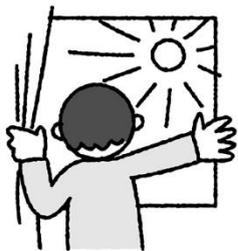


12月の生活チャレンジは5日からです!

保健委員会作成の動画を見て「ストップ8」のパーフェクトの人は増えたでしょうか。10月の90人から3人増えて93人になりました。この人々にはシールをプレゼントしました。まだまだ増えてほしいので、12月のパーフェクトの人にもシールをプレゼントします。新しく買った「くにまさ文庫」の本を借りて、読書するのもいいですね。



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。



からだ、カラカラ... 冬もこまめに水分ほきゅう!

冬は汗をかくことが少なく、体から出ていく水分に気づきにくいものです。でも、外は乾いた風や乾燥した空気でカラカラ。部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでカラカラ。そこで過ごす私たちの体も乾燥しやすくなります。冬もこまめに水分をとりましょう。