

令和2年12月5日 No.8  
三芳町立三芳小学校  
ほけんしつ

## <おうちの方へ> お子様と一緒に読んでください

8月から始まった長い2学期も12月に入り、寒さも一段と厳しくなってきました。寒さや疲れからか体調不良を訴える児童も増えてきています。また、手をポケットに入れて歩く児童が目立ってきました。安全面からも寒い日には下着や上着、手袋等、しっかり防寒できる服装でお子様を送り出していただければと思います。新型コロナウイルス感染症のみならず、感染症が流行しやすい時期ですので、引き続き手洗いうがいをしっかりとするようにお声かけをお願いします。



# 新型コロナウイルス感染症について

全国で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症。最近では家庭内感染も数多く報告されています。引き続き一人一人が手洗いうがいや密を避ける行動を心がけるとともに、家族で体調不良者がいる場合には以下のことを参考にいただき、感染防止にご協力をおねがいします。

## 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を  
可能なかぎり  
分ける



できるだけ  
限られた人が  
お世話を  
する



できるだけ全員が  
マスクをつける



こまめに石けんで  
手洗いを  
する



部屋の換気をする



共用する部分  
(取っ手、ドアノブ  
等)を消毒する



体液で汚れた  
リネン、衣服を  
洗濯する



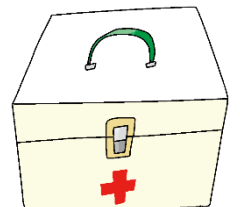
ゴミ(鼻をかんだ  
ティッシュなど)は  
密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

## ケガの申請はお済みですか??

### ～スポーツ振興センターについて～



授業中・クラブ活動中・登下校中などの学校管理下のケガで病院受診し、窓口でのお支払いの合計が1,500円以上の場合、スポーツ振興センターの給付対象になる可能性があります。スポーツ振興センター関係の書類をまだ学校へ提出されていないご家庭は、養護教諭 田中までご連絡をお願いします。給付対象のケガが発生してから2年を過ぎると請求できなくなりますので、お早めに手続きをお願いします。

# ＜児童のみなさんへ＞

## 12月の保健目標

あんぜん せいかつ  
安全に生活しよう



11月最後の週から外遊びが始まりました。皆さんがとても楽しそうに外遊びをしている姿が保健室から見られます。久しぶりの外遊びですが、皆さん安全に遊ぶことはできていますか？遊具の使い方は正しいか、遊んではいけない場所で遊んではいけないか、もう一度自分の行動を振り返って、ケガのないように生活しましょう。

### 外遊びで特に気を付けてほしいこと

- コンクリートは走らない、遊ばない。
  - シーソーに大人数でのらない。立たない。手で押さない。
  - うんていの上を歩かない。
  - すべり台は一人ずつすべる。横からとびおかない。
  - フランクは立ち乗りや二人乗りをしない。柵の中に入らない。
- 他にもいくつかあります。安全に遊ぶことがケガの予防につながります。



### 寒い日は服そうを工夫してみよう！

12月に入り、気温がぐっと下がって寒くなってきましたね。保健室から外を見てみると、Tシャツ1枚で外を走っている子を見かけます。外で元気に遊ぶことはとても良いことですが、Tシャツ一枚やうす着だと寒さに負けてしまいます。外で汗をかくまで遊んで汗もふかずに、うす着のまましていると、体が冷えてぐあいがわるくなってしまいます。また校内ではコートをきちんと脱ぎましょう。その時の気温や状況に合わせて変えられるように、はおれる上着を持ってきたり、服そうを工夫したりして元気にすごしましょう！

### 3つの「くび」をあたためよう！

これらは、血管がひふの近くをとおっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところです。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう！



- くび  
マフラーや  
ネック  
ウォーマーで
- 手くび  
手ぶくろで
- あし  
足くび  
あつで  
厚手のくつしたで

そでの袖を伸ばして着ていると転んでしまったときに危険です。寒い日は手ぶくろをしましょう。