

# 12月 ぽけんだより

令和4年12月22日  
梅が丘小学校  
冬休み号



今年も残すところあとわずかとなりました。

冬休みは、ついつい夜更かしをしたり食べ過ぎたりして、生活リズムが乱れがちです。生活チェックシートを使って、規則正しい生活を心がけましょう。

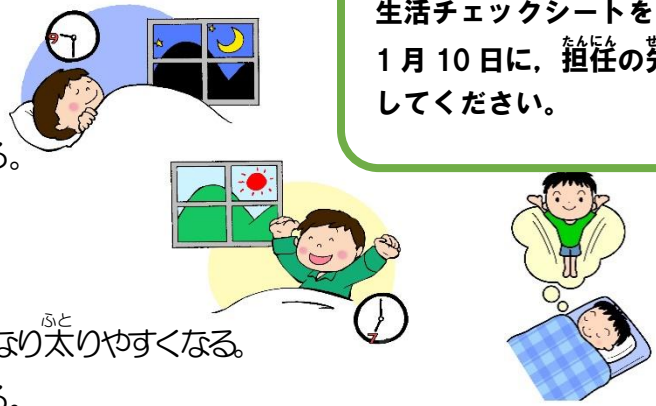
## 睡眠

### 睡眠が必要なわけ

- ① 脳やからだの疲れをとる。
- ② からだが成長する。

### 睡眠不足がよくないわけ

- ① 夜食、間食をするようになり太りやすくなる。
- ② 眠くてやる気がなくなる。
- ③ イライラして集中できなくなる。



生活チェックシートを配ります。  
1月10日に、担任の先生に提出してください。

## 運動

### 体を動かすと

- ① 骨が丈夫になる。
- ② 気持ちがすっきりする。
- ③ 運動が上手になり、すばやく動けるようになる。
- ④ 運動する習慣が身につく。
- ⑤ 肥満を予防する。
- ⑥ 友達付き合いがうまくなる。
- ⑦ 疲れにくくなる。



## 朝食

### 朝食が大切な理由

- ① からだを温め、元気にする。
- ② 脳に栄養を送り、やる気と集中力を出す。
- ③ からだのリズムを整え便秘を予防する。



## ゲームなど

- ① テレビやゲームは、2時間までにする。
- ② おうちの人と時間を決める。

新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルス・・・感染症にまだまだ注意が必要です！

ウイルスがいやがることは、こんなことです。

おうちの人と一緒に読みましょう。



ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！

本校では、現在、インフルエンザによる出席停止者はいませんが、市内では、インフルエンザにり患した人も出てきているようです。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念され、まだまだ予断を許しません。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザのワクチン接種や検査キット・解熱鎮痛剤の準備が国から推奨されていますので、ご検討ください。また、引き続き、「個人健康観察票」で検温、体調チェックをよろしくお願いたします。児童本人の体調不良や家族に体調不良の方がいる場合は、無理して登校することのないようお願いいたします。

また、インフルエンザによる学校の出席停止期間については、発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで（学校保健安全法施行規則第19条）となっております。インフルエンザにり患した場合には、この日数をよくご確認ください。

走ってぶつかる・走っていて誰かとぶつかるけががありました。走らず歩きましょう。



### 12/20までの保健室来室状況

内科 568人（頭痛が多かったです。）  
外科 1303人（打撲が多かったです。）  
合計 1871人

昨年度は同じ時期で、1908人でした。