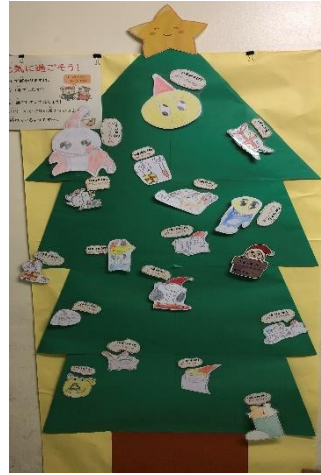




今日はクリスマスイブ。第2保健室横にクリスマスツリーを飾っています。なんと！飾りは一つひとつ児童の皆さんが手作りしたものです。20分休みや昼休みにたくさん作ってくれました。今年のクリスマスは、「どこにも行けないな…」「クリスマス気分を味わえないかも…」と思っていたのですが、楽しいクリスマスを過ごせそうです。ぜひ、みなさんも第2保健室横のツリーを見て、ステキなクリスマスを過ごしてくださいね。



イラストを描いてくれてありがとう！



## 2020年はどんな1年だったかな？

2020年はみなさんにとってどんな1年でしたか？お出かけすることができなかったり、学校がお休みになったりとかまんをたくさんした1年でしたね。でもこの1年は悪いことばかりではなかったと思います。手洗いのプロになったり、学校で友達や先生に会えることのうれしさを知ったりといつもと違う生活をしたからこその分かったこと・できるようになったこと、がまんしたからこそ気付いたこともたくさんあると思います。みなさんもこの1年を振り返って、「こんなことをがんばったな。」と自分で自分のことを褒めてあげてくださいね。

## ☆ 冬休みはみがきカレンダーを作りました ☆

ヘルスプロジェクトで「冬休みはみがきカレンダー」を作りました。今回は、夏休みの時とは少し違って、イラストが日付の順にならんでいません。今日ぬるところはどこかな？と探しながらぬってみてくださいね。

☆ 持ってくる日: 3学期始業式 ☆

楽しい冬休みにするために

待ちに待った冬休み。元気に楽しく過ごせるよう、健康に気をつけましょう！

- ふ** 服装には気をつけて 下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ
- ゆ** ゆっくり入浴しよう 湯ぶねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように
- や** 休みでもやっぱり三食 朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう
- す** すいみんはたっぷり 夜ふかしが続かないようにしましょう
- み** みんな元気な顔で3学期に会いましょう



～ 保護者の皆様へ ～

けんこうかんさつカードを用いた健康観察を始めて約半年が経ちました。朝の忙しい時間帯にもかかわらず、ご協力いただきありがとうございます。保護者の皆様にご協力いただいたおかげで、無事、2学期を終えることができました。

健康観察を始めて、子どもたちに「自分の体調の変化に気付く力」が身に付きつつあるのではないかと感じます。体調不良で保健室に来室した際に、「朝は、36.2℃でしんどくなかった。」「いつもは36.4℃くらいだから、今日はちょっと高い。」と朝の体温や体調と比べて今の体調を考える児童が日に日に増えてきているように感じます。この力は、コロナ禍だから必要というわけではなく、健康な生活を送るために、今後も必要となってきます。コロナ禍で制限されることも多く、ネガティブなことに目が行きがちですが、『コロナ禍だからこそ身に付いた力』もたくさんあると思います。できるようになったことや気付けるようになったことにも目を向けながら、今後も生活していきたいと思えます。

今後もお子様が安心して学校生活を送ることができるよう、健康観察等に引き続きご協力をお願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症について

大阪府では毎日何百人もの感染者が報告されています。いつ、どこで、誰が感染してもおかしくない状況です。大勢の人が行きかう場所・人が密に集まって過ごすような空間は感染リスクが高くなるので避けることが望ましいです。帰宅後は手洗いなど感染予防を心がけた生活をしていただきますようよろしくお願いいたします。

## 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します
- 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)」



ふゆ やす 冬休み げん き す 元気に過ごさナイト!

スタート!



てあらいしナイト

て くび わす あら 手首も忘れず洗おう!

たんじょうび 誕生日

10月15日 (世界手洗いの日)

す 好きなもの せっ 石けんのにおい



て あら 手洗いを わす 忘れた! もど 1マス戻る

たべナイト

す きら た 好き嫌いせず食べよう!

たんじょうび 誕生日

8月31日 (野菜の日)

す 好きなもの だし巻きたまご



あま 甘いものを た 食べすぎた! かい やす 1回休み



ゴール

よくねナイト

はや あ 早起きもつづ けよう!

たんじょうび 誕生日

9月3日 (睡眠の日)

す 好きなもの ちい 小さい頃からつか っているまくら



よ 夜ふかしせず ね 寝る。 よくねナイトが なか ま 仲間になった。 すす 3マス進む

バランスよく た 食べる。

たべナイトが なか ま 仲間になった。 すす 2マス進む

テレビを見ていたら もうこんな時間! もど 2マス戻る

ルール

じゃんけんをして



グーで 勝ったら すす 1マス進む



チョキで 勝ったら すす 2マス進む



パーで 勝ったら すす 3マス進む

まだまだあるよ! げん き からだ み 元気な体の味方

はやねはやお 早寝早起きしナイト

さむ あさ 寒い朝でも、がっこう 学校 に行く日と同じ時 かん お 間に起きよう



あさ 朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、 エネルギーをチャージ!



うんどう 運動しナイト

へ や 部屋にこもってばかりいないで、外 からだ うご で体を動かそう

