



No.12
2020.12.2
野畑小学校
ほけんしつ

校庭の色づいた葉も散り、本格的な冬がやってきました。
寒い日が続きますが、お天気のいい日は外で体を動かすといいですよ。
太陽の光を浴びることで、骨や歯が丈夫になったり、体内時計を調節して生活リズムを整えたりといいいことがいっぱいあります。

ひなたぼっこもいいですね。

新型コロナウイルスの拡がりも心配ですが、手洗い・マスク・規則正しい生活を心がけて冬を元気に過ごしましょう。



～目の使いすぎに注意！！～

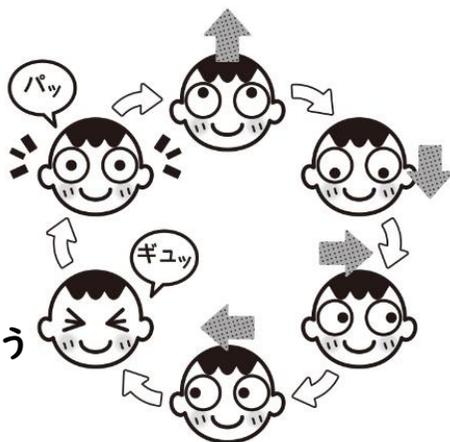
新型コロナウイルスの影響で家にいる時間が長くなり、テレビやタブレット、ゲームをする時間が増えている人が多いと思います。
長い時間つづけると目がつかれたり、寝る前に使うと光の刺激で眠りにくくなってしまう。使う時間（30分に1回は目を休めよう）を決めたり、寝る前には使わないなどルールを決めて使うといいいですね。



目のストレッチ！

目が疲れたなと思ったらやってみよう

目をやすめる時間も大切に！



新型コロナウイルスの拡大で心配な状況が続いています。
ご家庭での健康観察や自粛等のご協力ありがとうございます。
引き続き朝の健康観察と健康観察カードの記入をお願いします。
かぜ症状や体調が悪い場合、前日に発熱した時などは無理をせず、家庭で休養してください。
家族が発熱やかぜ症状がある場合は出席停止となりますので、登校をひかえてください。
感染予防拡大のため「学校保健安全法第19条」に基づくものです。
また、お子さま本人や同居家族がPCR検査を受けることになった場合（受ける可能性も含む）には、学校へ連絡をお願いします。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

～登校時の持ち物～再度確認をお願いします。



- ▶登校前のマスクの着用と予備のマスクの用意
- ▶マスクをしまう袋
- ▶ハンカチ・ティッシュ
- ▶健康観察カード（登校前の検温と健康観察）
- ▶水筒（水飲み場は衛生管理上使用禁止にしています。）

忘れ物のないようにお子さまと確認してください



手をあらおう



マスクをしよう



がんばりをしよう

ひとりひとりが できることを がんばろうね