

ほけんだより

# 元気な豊浜っ子



発行日 R2. 12. 14  
豊浜小学校保健室

～保護者～

## 冬休みの健康について

### ○健康チェック表

12月26日から冬休みに入ります。冬休み期間中も毎朝の検温、健康観察を行っていただき、健康チェック表（ピンクの紙）へ御記入ください。健康チェック表は1月5日（始業式の日）の朝、学級担任へ提出となります。お手数をおかけしますが、御協力お願いいたします。

### ○冬休み中の生活

家族で楽しい時間を過ごしたり、ゆっくり心身を休めたり、普段できないことができるのが冬休みですね。夜ふかしをすることもあると思いますが、始業式までには生活リズムを整えて、元気に学校生活を始められるよう御配慮お願いいたします。

## 12月の保健目標「寒さに負けない生活をしよう」

### 健康安全の日

寒さに負けない生活をテーマに、体を動かすことや、規則正しい生活の大切さ、下着の効果などについてテレビ放送をしました。

画像は保健室前の掲示です。プレゼントをめくると、寒さに負けないためのアドバイスが書いてあります。



### 教室内の環境

厚生労働省「寒冷な場面における新型コロナ感染防止等のポイント」に従い、以下のような教室環境を整えられるようにしています。

- ・常時窓開け（窓を少し開け、室温は18℃以上を目安）
- ・適度な保湿（湿度40%以上を目安）

※12月から各教室で加湿器の使用を開始しました。

