

# ほけんだより 12月

令和2年(2020年)  
12月21日  
熊本県立松橋西支援学校  
保健室

今年も残すところあとわずかになりました。

今年はどうな一年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みなさんととてもよく頑張りましたね。

これからさらに寒くなり、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの流行時期にもなります。元気に一年を終えることができるよう、引き続きみんなで感染症予防に気をつけましょう！

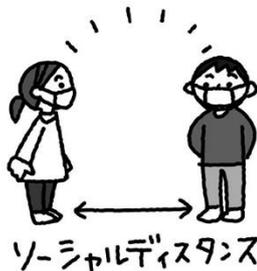


## 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスもインフルエンザも

### 自分<sup>じぶん</sup>にできる感染<sup>かんせん</sup>症<sup>しょう</sup>対策<sup>たいさく</sup> しっかり<sup>つづ</sup>続ける<sup>つづ</sup>ことが大事<sup>だいじ</sup>



ひと<sup>ひと</sup> 一緒<sup>いっしょ</sup>のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



ひと<sup>ひと</sup> のきより<sup>きより</sup>  
距離<sup>きょり</sup>をとる  
(人混み<sup>ひとごみ</sup>は避<sup>さ</sup>ける)



せっ<sup>せっ</sup> てあら<sup>てあら</sup>  
石<sup>い</sup>けん<sup>けん</sup>で手洗<sup>てあら</sup>  
い  
(定期的<sup>ていきてき</sup>にこまめに)



えいよう<sup>えいよう</sup> すいみん<sup>すいみん</sup>  
栄養<sup>えいよう</sup>や睡眠<sup>すいみん</sup>をしっかり  
体力<sup>たいりき</sup>をつける



### かさねぎじょうずに なろう！



下着<sup>したぎ</sup>を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手<sup>うまい</sup>に重ね着<sup>かさねぎ</sup>を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通してにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内<sup>うち</sup>と室外<sup>そと</sup>  
を意<sup>い</sup>識<sup>し</sup>

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！



# 冬休みの過ごし方について

本校は12月25日から冬休みになります。少し早いですが、冬休みの過ごし方についてのお願いです。

## 1 規則正しい生活をしましょう

睡眠を十分にとり、栄養バランスに気をつけた食事を摂ることで、体の免疫力が高まります。



## 2 冬休み中も感染症対策をしましょう

3つの密を避け、手洗い・うがい・マスク着用を心がけてください。また、冬休み中も継続して毎日の検温と体調チェックをお願いします。



## 3 外出をする際は慎重に

年末年始は外出する機会が増えますが、「3つの密」のある場及び感染が流行している地域への移動は控えましょう。また、発熱やかぜの症状がある場合は外出を控えてください。

熊本県ホームページ (<https://www.pref.kumamoto.jp/>) では、熊本県の感染者発生状況や熊本県リスクレベル、感染流行地域などが確認できます。

## 4 発熱等の症状があった場合は、すぐにかかりつけ医などに電話相談を

発熱等がある場合は、すぐにかかりつけ医や最寄りの医療機関等の身近な医療機関へ電話相談をしたうえで受診してください。

事前連絡する医療機関に迷う場合は、発熱者専用ダイヤル(TEL:0570-096-567)に連絡をすると、診療・検査が可能な医療機関を案内してもらえます。

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…  
こんな1日があってもいいけど

毎日は  
ダメだよ!!

だらだら  
ゲーム・スマホ



カラダも動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら  
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!

