

# のびのび



2021年も終わりに近づいてきました。この1年間、  
楽しいことやがんばったことなど、たくさん思い出がで  
きたことと思います。



あけとう！2021年

12月は1年をしめくくる月です。体と心の大そ  
うじをして（疲れをとるなど）気持ちよく新しい年  
をむかえましょう。

こんにちは！2022年

12月のほけんもくひょう

## かぜ、インフルエンザを よぼうしよう



## かぜ、インフルエンザ 予防を心がけよう！

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... こまめに 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は 汗を吸い 寒い時は 保温 してくれる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ホビータイム？ 病は気から...</p>

## 【おうちの方へ】



- 冬は、かぜ、インフルエンザなど感染症が流行します。また、空気も乾燥しています。よりよい体調維持のため水分摂取が必要です。水筒を持たせてください。

きん  
つめ金（きる）デー

- ハンカチを必ず持たせてください（可能であれば2枚）。
- 1週間に1回、曜日を決めて手足のつめを切るとよいと思います（金曜日おすすめ！）。
- 「おそね、おそおき、おそごはん」は、免疫力を低下させます。冬休み中も、朝の光をしっかりと浴びて、昼間は体をよく動かし、夜は早く寝る生活を送ってほしいと思います。



## 【コロナ対応の確認です】

- 発熱（37.5度以上）だけでなく、頭痛、咳・のどの痛みなどかぜ症状がある場合、登校は見合わせてください（欠席扱いではなく出席停止となります）。
- 欠席は連絡帳ではなく、Web または電話でご連絡ください。
- 登校後にかぜや体調不良の症状がみられた場合、お迎えを依頼します。

お気に入りに登録、お願いします。



よろしく願いいたします。

【欠席連絡 QR コード】



### 【二村台小の欠席状況（発熱・かぜ症状・感染予防含む）】

	9月	10月	11月
のべ欠席数	471	221	176
1日平均	27.7人	10.5人	13.5人

（※11/18）

