

# ほはんだより 1月

## 新年あけましておめでとうございます!

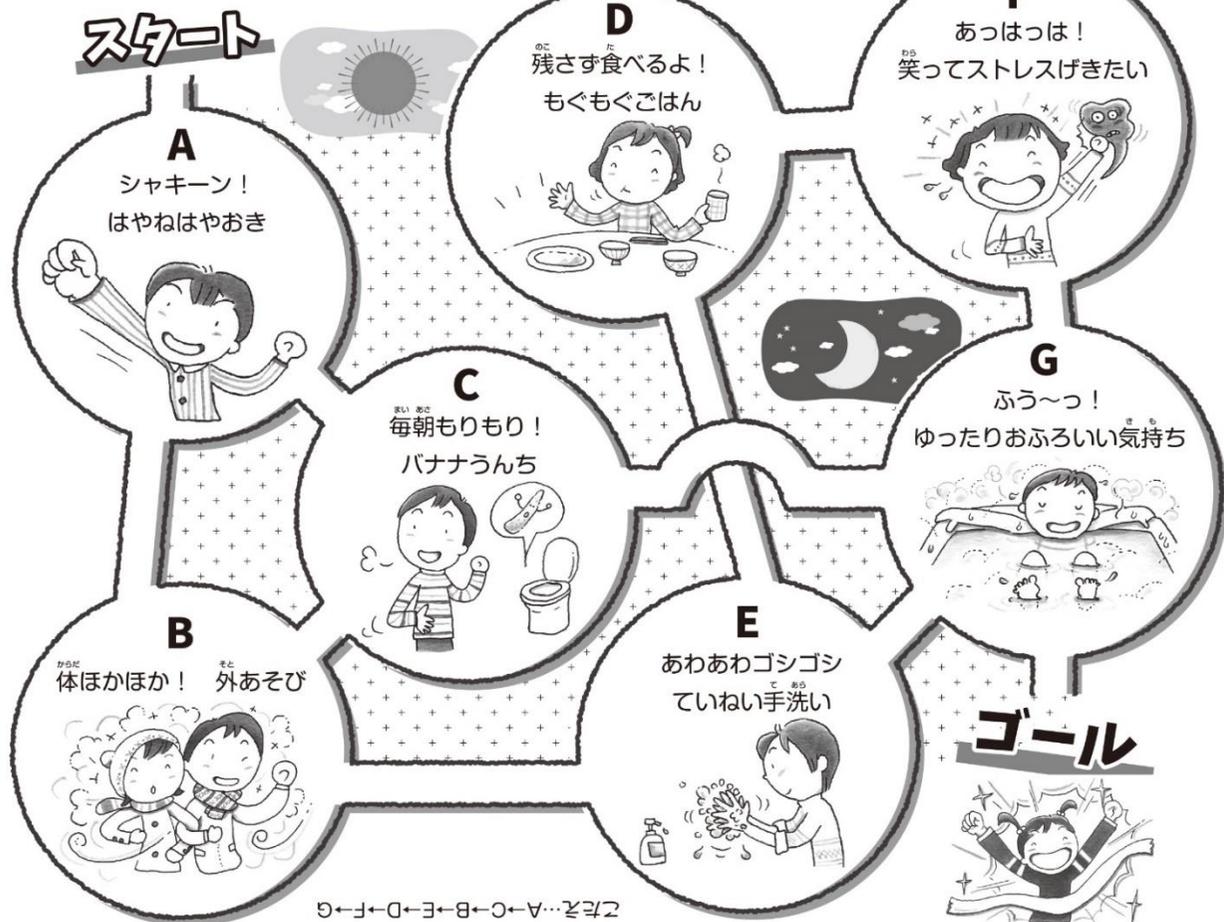
2023年がスタートしました!もう今年の目標は決めましたか?勉強やスポーツ,読書を頑張るなど,色々な目標があるとと思います。その目標を達成するためにも,「早ね・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活を整え,健康な体を作りましょう!さらに今年の目標の中に,「毎日元気いっぱいにする」などの健康目標を入れるのも良いですね!



おすすめ!

## 元気っ子のみち

- ルール
- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
  - 1回通った場所は2回通れないよ



## ★新型コロナウイルス感染症について★《しっかり対策を!》

冬は,気温が下がり空気も乾燥するため,感染症が流行しやすい季節です。みなさんも油断せず,しっかり予防を徹底して,自分や周りの人の健康を守りましょう。

### 予防その①:規則正しい生活

「早ね・早起き・3食バランスのとれた食事」の規則正しい生活を心がけることで,体の免疫力(菌やウイルスと戦う力)が強くなります。



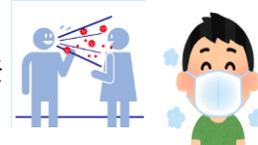
### 予防その②:こまめな手洗い・うがい・消毒

手洗い・うがい・手の消毒をすると,菌やウイルスが体の中に入るのを防ぎます。「あわあわ手洗いのうた」を思い出して♪



### 予防その③:マスクの着用

普通に会話をしている時,菌やウイルスは約1mほど飛ぶと言われています。正しくマスクをつけて,口や鼻から菌やウイルスが侵入するのを防ぎましょう。



### 予防その④:「3密」を避ける

- 密閉空間 (空気がこもっている空間)
  - 密集場所 (多くの人が集まる場所)
  - 密接場面 (近い距離での会話など)
- 上の3つの密「3密」の場面は,菌やウイルスが多い環境です。「3密」を徹底的に避けましょう。

### 予防その⑤:少しでも調子が悪い時は,家でゆっくりお休みする

新型コロナウイルスやインフルエンザが流行している今,誰もが,体調を崩してしまうおそれがあります。少しでも体の調子が悪い時は,無理せず家でゆっくり休みましょう。また体調の悪い人も,そうでない人も,みんなが気持ちよく過ごせるような言動を,常に心がけましょう。



### <保護者のみなさまへ>

- 新型コロナウイルス感染症が流行しています。引き続き,検温や健康観察などお子様の健康管理にご協力よろしくお願いいたします。また学校では飛沫防止のため,適切な場面でのマスクの着用をお願いしています。ご家庭でもマスク準備・マスク着用のご指導の方,よろしくお願いいたします。なお,少しでも体調が優れない時には,家でゆっくり休養していただきますようお願いいたします。
- インフルエンザや感染性胃腸炎等で出席停止となった場合は,「出席停止にかかる治療証明書」をお渡しいたしますので,保護者の方でご記入いただき,後日学校までご提出ください。