

ほけんだより2月

うべしりつにしきわしやうがっこう
宇部市立西岐波小学校
れいわ ねん がつはつこう
令和2年12月発行



今年は、どんな1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。みんな、本当によくがんばりました。もうすぐ冬休みも1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

冬休みの生活

ルール
じゃんけんをして

グーで 勝ったら 1マス進む	チョキで 勝ったら 2マス進む	パーで 勝ったら 3マス進む
----------------------	-----------------------	----------------------

おうちの人とチャレンジ
してみてくださいね♪



冬休み 元気に過ごさナイト!

スタート!

であらいしナイト
手首も忘れず洗おう!
誕生日: 10月15日 (世界手洗いの日)
好きなもの: 石けんのにおい

たべナイト
好き嫌いせず食べよう!
誕生日: 8月31日 (野菜の日)
好きなもの: だし巻きたまご

よくねナイト
早起きも続けよう!
誕生日: 9月3日 (睡眠の日)
好きなもの: 小さい頃から使っているまくら

ゴール

夜ふかしせず寝る。
よくねナイトが仲間になった。
3マス進む

テレビを見ていたらもうこんな時間!
2マス戻る

バランスよく食べる。
たべナイトが仲間になった。
2マス進む

甘いものを食べすぎた!
1回休み

手洗いを忘れた!
1マス戻る

手洗いを毎日がんばる。
であらいしナイトが仲間になった。
3マス進む

保健室からのお知らせ

個人懇談で健康診断結果をお渡しします。内容の確認をお願いいたします。なお、受診結果については12月4日までに提出された受診届を反映しております。

インフルエンザ等感染症で欠席される場合は感染の拡大を防ぐため、他のご家庭に連絡帳をことづけることをご遠慮願います。つきましては「**安心安全メール**」にて欠席連絡をお願いいたします（**8時15分まで**）。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感 (だるさ)	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

たのしい冬休み!

元気に過ごす ポイント3つ

1

年末年始は
楽しいイベントが
たくさん。
食べすぎに注意!



2

寒くても…
早起きしよう!



3

少しずつでも
運動しよう!



マスクの捨て方

- 1 ひもを持ってはずす
- 2 ゴミ袋はしっかりくる
- 3 ゴミを捨てたあとは手を洗う
- 4 そして、感謝

ウイルスの入り口は 目・鼻・口

手についたウイルスから感染することも…

- ☑️ 手で顔やマスクをさわらない
- ☑️ 石けんでいねいに手を洗う