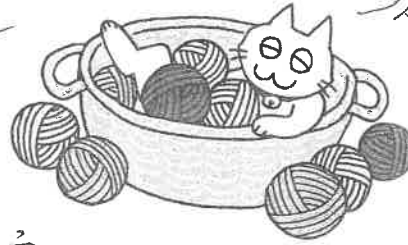


ほけんだより

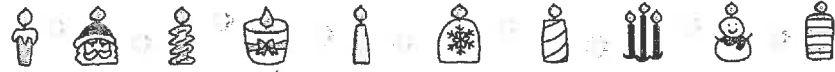
三島市立西小学校
NO. 8 R3.12.22 発行



冬休みを元気に すごそう!



12月25日から1月4日まで、冬休みです。
2021年のできごとをふり返し、2022年に
向かって、気持ちを切りかえて進んでいきましょう。



けんこうで安全な冬休みにしよう!

①生活リズムをかえない

いつもと同じ時刻に起きる
寝る

②家でも感染症対策

部屋の換気
(時々、空気を
入れかえる)

せっけん
手あらい

③毎日体を動かす

お風呂あがりのストレッチ
体がかたい人は
つづけてみよう

肩こりにおすすめ
ためしてみよう

④安全な生活をする

- くらくなる前に家へ帰る。
- 家の中のきげんに注意する。

このあと、どうなる?

年末は大そうじの
お手伝い。食器あらい。
そうじきをかけるなどで
体を動かすといいね。

すわっている時に
ゴルフボールを足の下に
おいて、まんべんなく
足うらをけきする。

✗

出かける
ときは、
時間を
守る



冬に多いおう吐(感染性胃腸炎など) 正しいあとしまつで家庭内感染を防ぐ

〈吐しゃ物(吐いた物)のあとしまつ〉

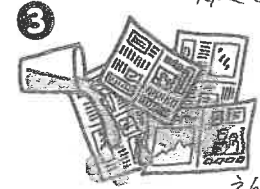
※1口ウイルス(=アルコール)は
交きません。



① エプロンなどを
つかいて、手ぶくろと
マスクをつける

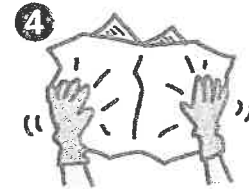


② 紙や新聞紙などで
吐しゃ物全体をおおう

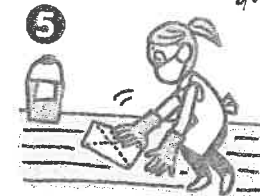


③ まんべんなく塩素系
漂白剤や二酸化塩素の
液剤をひたす

※ペットシートを使うと水分をよく
吸いとるよ。

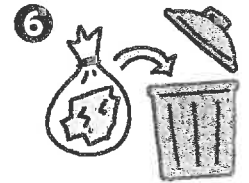


④ 吐しゃ物は、おおった
紙ごと、しずかに汚れを
つまとる



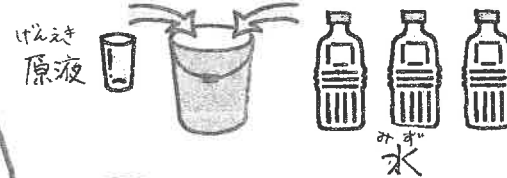
⑤ 消毒に使う

吐いた跡をふきとり
すめた塩素系漂白剤や
二酸化塩素の液剤でふき
さいごに水ぶきする



⑥ ふきとった吐しゃ物や
処理に使った紙、
手ぶくろなどは、ビニール
ぶくろに入れ、口をわか
しめてする。

0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方



市販されている濃度が
6%の場合は...
原液50mlに水3Lで

0.1%次亜塩素酸ナトリウムが
できます → ふきとり、消毒に使う。



商品によって塩素の濃度が違うので0.1%に
なるように計算しよう。ネットで調べるとあります。

※ペットボトルにつくるときは、必ずラベルをつけます。
誤飲を防ぐため十分気をつけよう。



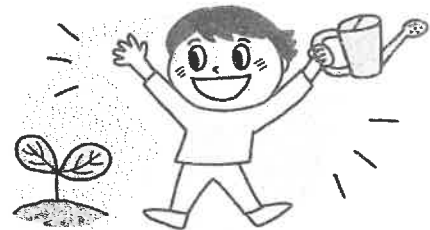
④ きもち = 感情には大事な役わりがある!



●「こわい」という気持ちがあるから
きけんからしげることができる。



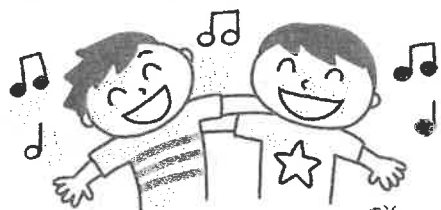
●「ありがとう」を感じると、それを
だいにできる。



●「うれしい」と感じるとまた、
やってみようという気持ちか
わいてくる。



●「かなしい」と感じるから、なくなった
ものの大切さを失うことができる



●いっしょに「たのしい」と感じると、
なかよくなれる



●「不安を感じるから、前もって
用意することができる



●「いかり」を感じるから
大切なものを守る
ことができる

※いやな感情も人間の
成長には大切です。
いやなきもちをうけとめてくれる
人がいると、人は前にすすんで
いく力がわいてきます。

(参考: 子どものポジティブ心理学)



ふゆ やす やんき
冬休みを元気にすごそう!

オミクロンに
気を付けよう!
自分の体は自分で守る

冬休み中も元気にすごせるように、朝の健康かんさつを行いま
しょう。朝の体温を計ったら、結果を家の人に知らせて自分で記入
しましょう。

日	曜日	体温(°C)	かぜ症状(せき、鼻水、のど痛など)はない	家族にかぜ症状(せき、鼻水、のど痛など)はない	家の人のサイン
記入例		36.7	○	○	山西
25	土				
26	日				
27	月				
28	火				
29	水				
30	木				
31	金				
1	土				
2	日				
3	月				
4	火				

<おうちの方へ> 1月5日(水)からはリーバーアプリに毎朝、入力をお願いします。
感染性胃腸炎やインフルエンザの流行期になるので、体調が悪いときには無理をしないで、
家での休養と医療機関への受診をお願いします。