

# ほけんだより



令和2年12月25日  
昭島市立共成小学校  
校長 佐伯孝司  
保 健 室

あす 明日から冬休みです。イベントが盛りだくさんで楽しみなシーズンですね。  
しかし、今年はずっとと違った冬休みとなる人も多くいるのではないでしょ  
うか。一人一人にとって充実した冬休みとなり、体も心も元気に新年の  
スタートが迎えらることを願っています。



## ふゆやす やくそく ～冬休みの約束～

はや 早ね・早起き。  
グッドモーニング 60分  
意識して。

あさ 朝・昼・夜 ごはんを  
しっかり食べる。

お家の人のお手伝いを  
すすんでやる。

外で体を  
動かして  
たくさん  
遊ぶ。周りの人とは  
きよりをとる。

ゲームは、時間を決めて。  
お家の人のルールを  
きちんと守る。

おいしくても、食べすぎ  
には注意する。

感染症予防の基本。  
手洗いのタイミングで  
しっかりと手洗いを。

### 家の中での手洗いのタイミング

- 外出から戻った後
- 多くの人がふれた場所をさわった時
- せき、くしゃみ、鼻をかんだ後
- 症状のある人の看病 お世話をした後
- 動物の排泄物を扱った後
- トイレを使った後

料理を作る前

食事の前と後

うち かた いっしょ よ  
お家の方と一緒に読みましょう

めっきりと寒くなり、冬本番を痛感します。今年も残りあと1週間…。例年以上に、あっという間に1年が終わってしまったと感じています。

新しい生活様式での学校再開。子供たちには我慢させてしまうことがたくさんありました。しかし、この変化を受け入れ、一人一人が意識をもち、がんばっていたと思います。これも、保護者の方々のご協力あつてのことです。ありがとうございました。

約2週間の冬休み、家庭内で過ごす時間が増えると思います。今しかできないこと、今だからできることを楽しんでみてください。また、健康観察（グッドモーニングカード）も引き続きお願いします。

## 冬休みもグッドモーニング60分

冬の朝は、なかなか布団から出られず、スムーズな起床が難しくなりますよね。また、年末は特別なことが多く、ついつい早寝への声掛けが薄くなってしまいがち。生活リズムを崩さないためにも、この冬休みも「グッドモーニング60分」を意識した生活リズムを心がけましょう。1月8日(金)に忘れずに持って来てください。

## 年末年始の医療体制について

年末年始は医療機関も休診となるところが多く、急な体調不良となった場合に備え事前に情報を把握しておきましょう。（昭島市のHPに休日・準夜診療当番医一覧が掲載されています。）

また、東京都発熱相談センター（03-5320-4592）では24時間受付をしています。発熱などの症状があり相談先に困っている場合などにご活用ください。

## 学校保健委員会を開催します

学校保健委員会は、児童の心身の健康問題について、家庭・地域社会の協力を基に、学校医、教師がそれぞれの立場から問題点を出し合い、よりよい方向へもっていくための会です。今年度は以下の内容を予定しています。

1月21日(木) 14:30~15:30

講演

『色の見え方の多様性と配慮の仕方や工夫』

講師

伊賀 公一 氏(NPO法人カラーユニバーサルデザイン機構CUDO副理事長)

※詳しい内容については1月になりましたら、改めてお知らせします。

## 東京都民 新型コロナウイルス感染症対策5つの約束

1. 常にマスクを忘れない
2. 常に手洗いを忘れない
3. 常に換気に注意する
4. 会話はマスクをつけて15分以内
5. 家も職場も、毎日掃除と消毒

東京都では、感染症予防について正しく理解した上で安心して生活していただくことを目標に「新型コロナウイルス感染症東京都民向け感染予防ハンドブック（上記にて一部抜粋）」を作成しています。（福祉保健局HPにて確認できます。）

家庭や外出先で行う新型コロナウイルス感染症予防のポイント、換気や消毒の具体的なやり方、感染予防に関するQ&Aなど役立つ情報が掲載されていますのでご活用ください。

