



# ほけんだより

令和2年12月25日  
八千代市立新木戸小学校  
保健室

## —冬休み号—



たのしみにしていた、冬休みが始まります。でも今回は、いつもとは違う冬休みです。思うように遊んだり外出したりできないかもしれません。家族で工夫して楽しく過ごせるといいですね。コロナ対策や風邪予防などをしっかりして、元気に冬休みを過ごしてください。  
3学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

### 冬休み中の検温・健康観察について

冬休み用の健康観察カード（黄色）を配付しますので、毎朝の検温と記録をしてください。  
\*休み明け、担任の先生に提出してください。

### 規則正しい生活リズムを心がけよう



ポイントは、**食事** **睡眠** **運動** です。

上手に時間を使い、充実した冬休みにしましょう。

### ★保護者の方へ★

## 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内で注意すること ～8つのポイント～

### 部屋を分けましょう

- ◆個室にしましょう
- ◆本人は極力部屋から出ないようにしましょう

### 感染者のお世話はできる だけ限られた人で

- ◆持病のある人や、免疫の低下した人は、お世話をするのは避けましょう

### マスクをつけましょう

- ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう
- ◆マスクをはずした後は必ず手を洗きましょう

### こまめに手を洗いましょう

- ◆石鹸やハンドソープで、こまめに手を洗いましょう
- ◆アルコール消毒をしましょう

### 換気をしましょう

- ◆定期的に換気をしましょう
- ◆2カ所の窓を開けたり、隣の部屋を開けておくなどすると効果的です

### 手で触れる共有部分を 消毒しましょう

- ◆ドアノブなどは薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう

### 汚れた衣服・リネンを 洗濯しましょう

- ◆汚れた衣服・リネンを取り扱う際は手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしましょう

### ゴミは密閉して 捨てましょう

- ◆鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう
- ◆その後は直ちに手を洗いましょう