

令和5年2月1日

高岡市立戸出西部小学校

感染症予防に一層の注意を！！

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続ки、インフルエンザ、新型コロナウイルスの感染者の増加が心配されています。感染性胃腸炎や A 群溶結性連鎖球菌咽頭炎等の感染者も増えています。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着などで防寒対策をして体を労わりましょう。特に、3つの首(首回り、手首、足首)を温めるのがおすすめです。



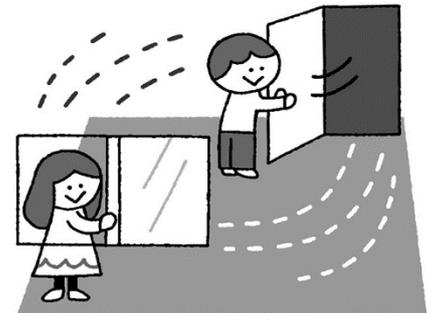
覚えよう！！ やってみよう！！ 寒い季節の健康生活術



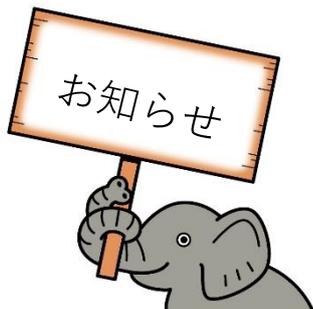
部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に



3学期の身体計測、視力検査の結果について

3学期の身体計測、視力検査の結果を配付します。お受け取りいただいたら、健康の記録としてご家庭で保管してください。学校に返却する必要はありません。

「視力相談カード」は、裸眼視力 B 以下の人、矯正視力 C 以下の人(すでに眼科医に相談している人にはお配りしていません)にお配りしています。眼科医に相談し、結果を担任にお渡しください。

心の健康も大切にしましょう

♡ 心の温度計 ♡



イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は?



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



友だちと
過ごす



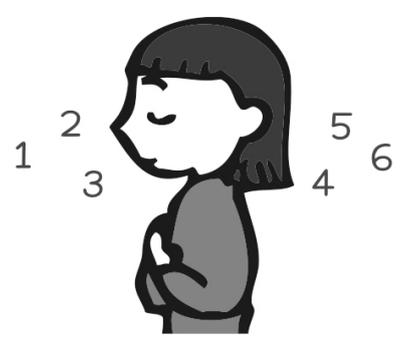
睡眠をとる

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする

そのぼをはなれる

かずをかぞえる(6びょう)



いかり

もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!