



2022年ももうすぐ終わり・・・みなさんにとって今年はどんな一年だったでしょうか？
 今年も昨年に引き続き、「新型コロナウイルス」の脅威に悩まされた一年でしたね。しかし、With
 コロナのもと、日常生活や学校行事なども少しずつコロナ前の状態に戻りつつあり、一歩進んだ
 一年でもありました。また、新しい生活様式をしっかりと身につけ、落ち着いて学校生活を送ってい
 る中藤っ子の姿はとても立派でした。

保護者の皆様におかれましても、感染症対策のための
 様々なお願いに、ご理解ご協力をいただきまして、本当
 にありがとうございました。まだしばらくは気を緩められ
 ない状況が続くと思いますが、引き続きよろしくお願
 いいたします。



(保護者の方へ) 冬季休業中の感染症対策について

年末年始の人の移動や人出の増加によって、新型コロナウイルス感染症の流行が続くことが考えられます。また、冬は気温が下がり、空気が乾燥するためウイルスが増殖しやすく、様々な感染症が流行しやすい季節でもあります。クリスマスやお正月などの季節行事を楽しみながらも、感染症対策も忘れずをお願いします。

◇毎朝の健康観察、検温を続けましょう

体温は体調を知るバロメーターのひとつです。冬休み期間中の健康観察表は特に準備していませんが、毎朝の体温を測る習慣、毎日の体調を確認する習慣を、ぜひそのまま継続してください。学校が始まる3日前(1/7～)は健康観察表に記入をお願いします。

◇冬も水分補給が大切です！

冬は体感温度が低くなり、喉の渇きを感じにくく、身体を冷やしたくないために水分を控えるという状態になりがちです。しかし、人間の身体に必要な水分量というのは一年中変わりません。喉や鼻の粘膜が乾燥していると、ウイルスが攻撃しやすい状況になってしまいます。つまり・・・風邪をひきやすくなったり、ウイルスに感染しやすくなってしまいう可能性が高くなります。そうならないためには、水分をこまめにとって、粘膜を潤すことが重要です。

◇発熱等の症状がある場合について

まずは、かかりつけ医・最寄りの医療機関に電話相談してください。かかりつけ医がない場合や受診先に迷う場合は、「受診・相談センター」(TEL20-0795)に相談してください。

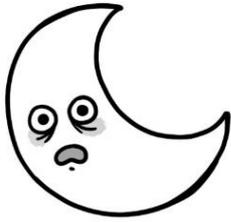
◇新型コロナウイルスの感染症に関する連絡について

冬休み期間も、お子さんが新型コロナウイルス陽性の診断を受けた場合は、学校までご連絡ください。 ※土、日、祝日、12/29～1/3は学校は閉庁日となっています。

ふゆやす
冬休み

せいかつしゅうかん
生活習慣の乱れにご用心！

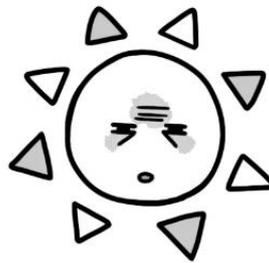
☆ ヨフカシー



夜おそくまでゲーム
をしている子はいない
かな？そんな子はヨフ
カシーに取りつかれて
いるかも？冬休みに
出沒する危険性大！！

低学年は9時、高学年も10時には
眠りに入ろう。

☆ アサネボ-



寒い季節、アサネボ-
に負けている子はい
ないかな？
冬休みもいつも通りの
時間に起きよう。

朝、太陽の光を浴びることで体内時計
が動き出すよ。

☆ ダラダラン



宿題もおやつを食べ
ながらダラダラン・・・
食事テレビを見なが
らダラダラン・・・生活
リズムが乱れてダラダ
ラン・・・

冬休み中も、
頭の中でチャイムをならそう！

☆ タベスギルン



クリスマスにお正月
おいしいものがたくさ
ん食べられてうれしい
ね。でも、食べ過ぎには
気をつけて！

おやつばかりでなく、赤・黄・緑の栄養
バランスを考えて食べよう！

むし歯の治療は終わりましたか？めざせ治療率100%

小学生の間は、こどもの歯からおとなの歯へ生えかわる大切な時期です。乳歯のむし歯は新しく生えてくる永久歯にも影響します。乳歯のむし歯だから・・・と放置するのは危険です。むし歯の治療を受けさせるのは保護者の責任でもあります。冬休み中に必ず歯科医を受診してください。

(むし歯保有者の治療率)

