



保健目標

冬の安全な生活をしよう



新型コロナウイルスが第3波に入り、今期最大の流行となり、終息にはまだまだ時間がかかりそうです。

12月15日に新型コロナウイルス感染症神奈川県対策本部会議が開催され、知事よりメッセージが発出されました。

現在、医療現場では非常に厳しい状況が継続しています。このままだとけがや病気で、救急対応が必要な際に受診できなくなる恐れが出てきます。このことを自分事として受け止めない限り、コロナに打ち勝つことはできません。コロナを他人事と思わない、自分は大丈夫と思わないでください。あなたが行動を変えなければ、年末年始に必要な医療を受けられなくなることが現実になる危機感を持ってください。

**M (適切なマスク着用)・A (アルコール消毒) S (アクリル板でしゃへい) K (距離と換気、冬は加湿)**の基本的な感染防止対策をあらゆる場面で徹底し、特に「飛沫に徹底用心」を強く意識してください。



冬休みを間近に迎えますが、20秒の丁寧な手洗いやうがい、ソーシャルディスタンス、マスク着用、換気など今一度生活を振り返り、自分でできることはできる限り行い、今後も新型コロナウイルス対策を怠らず、予防につとめましょう。あいうべ体操もお勧めです。

冬休みは、行事が多く生活が乱れたり、誘惑にもりやすくなる時です。規則正しい生活をこころがけ、よく考えて行動し、けがや病気に気をつけましょう。

冬休み中も部活や交通事故等、けがをしないように気をつけ、安全な生活をしましょう。

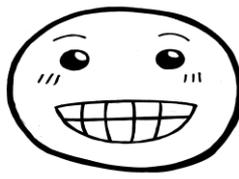
＜あいうべ体操＞ あいうべの4つの動作1セットを1日30セットを毎日続ける

①



「あー」と  
口をたてに大きく  
ひらく

②



「いー」と  
口を横に大きく  
広げる

③



「うー」と  
口を強く  
前につき出す

④



「べー」と  
舌をつき出し下へ  
のばす

\*健康診断後、受診の勧めをもらった人でまだ受診していない人は、冬休みを利用して病院へ行きましょう。(むし歯、目、耳、鼻の病気等) 年末年始は病院もお休みになるので、診療日を確認してから行きましょう。



### 健康観察票について

1月8日(金)の登校時に、12月の健康観察票は提出となります。なくさないようにまた忘れないようにお願いします。冬休み中の体温測定等記入も忘れずお願いします。