

# ほけんだより

冬休み特別号  
栃木市立寺尾小学校



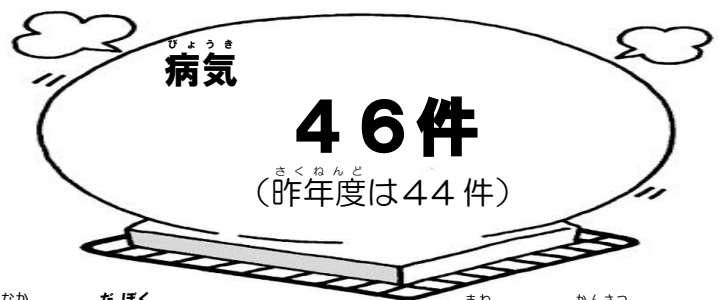
## 2学期、たいへんよくがんばりました

あっという間に2学期も終わりにまじにまった冬休みです。栃木市ではインフルエンザの流行が本格的に始まっています。学校生活では手洗いうがいや換気などをしっかりと心がける様子が見られました。冬休みも健康・安全に気をつけて生活し、3学期の始業式に、また元気に登校しましょう！

## 2学期の保健室利用について



9月から12月までの、保健室利用状況をお知らせします。



けがは、昨年度の2学期に比べて大きく増加してしまいました。中でも、打撲による来室が多くありました。周りをよく観察して、安全を確認して行動するようにしましょう！また、病気では頭痛で来室する人が多くいました。これからも無理はせず、不調を感じる時にはすぐにお家の人や先生に伝えて、ゆっくり休むようにしましょう。

## 保健室から 冬休みの宿題

みなさんが元気に3学期を迎えられるように、保健室から宿題を3つ出します！



### ① 健康ミッションカードにチャレンジ！

冬休みを元気に過ごせるように、ミッションカードを用意しました。ミッションをクリアして元気マスターになりましょう！

### ② 風邪やインフルエンザにならないようにしましょう！

生活リズムが変わりやすく、お出かけも増える冬休みです。手洗いうがいをしっかり行い、出かける時はマスクを着用したり消毒をしたりして、しっかり予防しましょう！

### ③ 心も健康にしよう！

家族とたくさん話をしたり、リラックスする時間を大切にして、心を休憩させてあげましょう！そして、毎日を笑顔でたのしく過ごし、心の元気を満タンにしましょう！

## 重要

## \* 1月に入りインフルエンザになってしまった場合

インフルエンザなどで始業式から出席停止になる場合があります。1月に入ってからインフルエンザと診断を受けた場合には、学校にご連絡くださいますようお願いいたします。なお、学校への連絡は1/6(月)以降の8:05~16:35の時間内でしていただきますようお願いください。また、感染状況の把握のため、始業式までに治癒した場合にも、連絡帳等で時期や症状などをお知らせいただけると助かります。健康に留意して楽しい冬休みを過ごせますようお祈り申し上げます。