



今年もあと少しで終わります。みなさんにとって2023年はどんな1年でしたか？学習発表会が終わるとあっという間に冬休みに入ります。クリスマス・年越し・お正月・・・と楽しい行事が続きます。そんな1年の終わりと始まりを元気いっぱいにご過ごせるように、『手洗い・うがい・規則正しい生活』で、かぜやインフルエンザから自分を守りましょう。夜ふかしや食べ過ぎにも気をつけてくださいね😊



もうすぐ冬休み！こんなことに気をつけよう！



はやね・はやおき・あさごはん



たべすぎない！

冬休みはおうちで過ごす時間が増えて、生活リズムがぐずれやすい期間です。おうちの手伝い、早起き、勉強、運動などどんなことでも良いので、「毎日これだけはする！」というルールを決めて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。



そとであそぶ！



ゲームやスマホのじかんをきめる

保健室からのおしらせ

【12月の感染状況について】

- ・インフルエンザ6名
- ・コロナウイルス6名
- ・溶連菌感染症2名

12/11現在の感染者は、コロナウイルス1名となっています。

家庭内での感染が多いようです。9月と比べ、感染状況は落ち着いていますが、冬休みに入ると親戚との集まりや外に出る機会も増えると思いますので、引き続き感染対策をするよう、お願いいたします。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち、いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短番番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。



インターネットの使い方について考えよう！

冬休みに入ると、家にいる時間が増え、スマホやタブレット、ゲーム機などを使うことが多くなる人もいるかもしれません。インターネットは、知りたい情報をすぐに調べることができたり、はなれている人と連絡をとって簡単につながるができる、とても便利なものです。しかしその一方で、使い方をまちがえるとキケンなものにもなります。冬休み前の今だからこそ、インターネットの使い方について、しっかり考えてみてください。



相手がきずつく言葉を送信していませんか？
グループで仲間はずれをしていませんか？

その動画、本当にのせてもよいですか？
自分や友達の個人情報を守られていますか？



ついつい長時間、見すぎていませんか？
画面と目は近すぎてはいませんか？

ゲームをやる時間はきちんと決めていますか？
オンラインゲームで仲間はずれにしたり、暴言をはいたりしていませんか？



やけどに気を付けよう！

寒 い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですよね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。



正しい使い方をして、安全に温まりましょう

思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トゥェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない



ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「悪い」は見えないけれど「悪いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

