

すくすく  
いしかわっこ

令和4年12月16日  
石川小学校



## 『からだのきろく』をわたします！

2学期に実施した身体測定や各種検診の結果を記入しました。

おうちの人に見てもらって、表紙にはんこ（保護者印）を押してもらいましょう。

12月20日（火）までに保護者印を押して、学校まで返してください。



いまいちど かくにん  
**今一度、確認をしましょう！**

ふゆ かん せん しょう よ ぼう  
**冬の感染症予防**

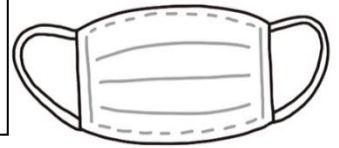
感染症は、あっという間に流行が広がることも多く、普段の予防がかかせません。あらためて、できているかどうかをチェックしてみましょう！



手を洗う時は、石けんを使って、すみずみまで洗いましょう。水で石けんを流した後は、水気をしっかりふきとるのがポイントです。

みなさんは、ハンカチを使っていますか？

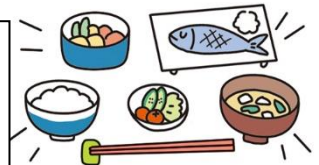
感染を広げないために、マスクを上手につけましょう。せきやくしゃみが出た時や会話をしている時、飛沫（口から出るしぶき）をとめることができます。



しめきった部屋の空気はどんどん汚れていき、感染症の原因にもなります。

1時間ごとに1回くらい、窓やドアを開けて換気をしてくださいね。

病気を予防し、早く治すために必要なものは、からだの抵抗力です。その抵抗力をつけるためには、十分な睡眠と栄養、適度な運動が、大切になってきます。



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されると、出席停止となります。欠席にはならないお休みなので、おうちでゆっくりと休みましょう。

2学期も残すところ1週間となりました。寒いですが、元気に過ごしましょう。