



もうすぐ冬休み。今年は、新型コロナの感染対策で臨時休校になったり、できない行事もたくさんあり、大変な年でしたね。冬休み中は、感染対策を行いながら楽しいことができるといいですね。けがや病気に注意し、冬休みを健康に過ごしてほしいです。新年も、みなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。



冬休みを健康に過ごすためには...

冬休みを元気に過ごすポイントをすべて通ってゴールを目指そう！  
一度通った道に戻ったり、ばっかり怪獣がいるところを通ることはできません。



元気に過ごすポイントは？

クイズに挑戦

この調子で元気に新学期をむかえよう



朝食・歯みがき・あいうべ体操カレンダーをつけましょう



冬休み中も朝食とはみがき・あいうべ体操を一緒にしたカレンダーです。生活習慣が乱れやすい冬休み。朝食・はみがき・あいうべ体操カレンダーをつけて一日一日、生活をふり返りながら規則正しい生活ができるようにしましょう。

○新型コロナ感染が広がってきています。そして、これからは、インフルエンザも流行する季節です。冬休み中も気をゆるめず、予防にこころがけてください。

## 予防するためには

- 毎日の健康観察チェック: **学校からの「健康観察チェック表」(黄色)は毎日記録します。**  
→ 調子の悪いときは、無理をせず休養する。発熱など風邪症状がある場合は病院で診てもらう。
- 手洗いの徹底(石けんで30秒)+うがい
- マスクの着用  
→ マスクをはずす食事やおやつを食べるときは、**要注意。食べながら話をしない。距離をとる2m以上**
- 3密を避ける → **・人との距離をとる**  
**・集まらない(人混みにはなるべく行かない)**  
**・換気(対角線2方向の窓を開放)**
- 今の季節は加湿も重要(飛沫の飛ぶ距離を抑える)湿度50%~60%を保つように



## <免疫力を高めるために>

- 規則正しい生活をする
- バランス良く食べる
- 適度な運動(外遊び)
- 適度な休養 → 夜ふかしをしないで、睡眠を十分とる
- ストレスを避ける



## 発熱など風邪症状がある場合は

12月の「広報ふかや」にも掲載あり

- ① かかりつけ医にまず電話で相談する。→ かかりつけ医で診てもらえない場合は、②へ
- ② 「埼玉県指定診療・検査医療機関」を検索し、**該当病院に電話連絡し予約**  
→ **医師の判断で検査など実施**

※ ②の検索が不可能な場合は

- 県受診相談センター048-762-8026 (月~土 9:00~17:30)
- 県民サポートセンター0570-783-770 (24時間受付) へご相談ください。

このような場合は、冬休み中でも学校へ連絡をお願いします。詳細は別に便りが出ます。

- 1) 児童又は同居のご家族が新型コロナウイルスへの「感染が確認」された場合
  - 2) 児童又は同居のご家族が新型コロナウイルスの「濃厚接触者」に指定された場合
- \* 児童と同居のご家族が「PCR検査」を受ける場合、できれば連絡をお願いします。

裏面へ

深谷市の埼玉県指定診療・検査医療機関  
(12/16検索結果)

- ・医) 台坂クリニック
- ・いちごこどもクリニック
- ・今井医院
- ・医療法人 おおしまクリニック
- ・医療法人 浩仁会 上柴クリニック
- ・医療法人 良仁会 桜ヶ丘病院
- ・医療法人 葵 深谷中央病院
- ・医療法人 岳洋会 彩花クリニック
- ・医療法人 社団優慈会 佐々木病院
- ・内田ハートクリニック
- ・風間医院
- ・くろや整形外科医院
- ・斉藤内科医院
- ・佐藤外科胃腸科内科医院
- ・白倉クリニック
- ・高田医院
- ・はしもとクリニック
- ・ふかやクリニック
- ・深谷赤十字病院
- ・プラーナクリニック
- ・古沢医院
- ・水越医院



\* 詳細は必要に応じて、検索・確認ください。



7つのまちがいがあるよ、さがしてみてね

