

# ほけんだより

令和2年12月15日  
豊橋市立小沢小学校  
No.10

12月前半は例年より暖かい日が続いていましたが、いよいよ冬本番の寒さになってきました。残り少ない2学期、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

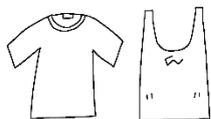
## 工夫しよう！冬の衣服



感染症対策として、密閉を避けるため、常に教室の換気をしています。そのため、特に曇りや雨の日は、エアコンを使用しても寒さを感じるかもしれません。また、教室の窓側と廊下側では、温度の差が出てきてしまいます。暑さ寒さの感じ方は人それぞれなので、自分で調節できるように服装の工夫をしましょう。

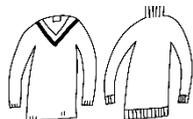
### 下着

体から出る汗や汚れを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めめます。



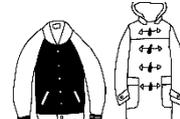
### トレーナーセーター

暖かい空気をためておくことができます。自分に合った素材を選びましょう。



### ジャンパーコート

外に出るときには、風を通しにくいものを選ぶと、内側の暖かさを保つことができます。



## コロナ対策で、体調管理ばっちり！

毎朝の検温と体調チェック、手洗いやマスク着用の徹底、3密を避ける…などのコロナ対策は、インフルエンザなど感染症全体の予防にもつながっています。今後、コロナの感染状況がどのようになっていくかわからず、不安もありますが、自分たちにできることを継続していきたいですね。このような状況の中、元気に過ごすことができているみなさんの様子を紹介します！

インフルエンザにかかった人数 (12/14 まで)

去年は…

12人



今年は…

0人

体調不良で保健室に来た人数 (11月)

去年は…

20人



今年は…

7人



毎朝検温を続けているので、体調不良で保健室に来た子に、「平熱はどれくらい？」と聞くと、自分の平熱をはっきりと答えられる子が多くなりました！