

やるべきことよりゲームを優先してしまったり、手に持っていないと不安だったり、ゲームが
できないとイライラしたりする人はゲーム・スマホ依存かもしれません。



／ 新型コロナウイルスもインフルエンザも ／

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



ひと いっしょ
人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

ひと きより
人との距離をとる
(人混みは避ける)



せつ てあら
石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかり
たいりよく
体力をつける

県内のコロナ感染者0が1 か月も続いています。日頃の対策の成果がやっと実を結び始めたのでしょうか。2 年前の今頃はインフルエンザが流行し学級閉鎖の危機だったのですが、今年も去年に引き続きまったく流行の気配がありません。その他の感染症もですが、そもそも風邪症状等で体調を崩しているお子さんが少ないです。さすがひめっ子！体調管理やマスク・手洗いなど基本の対策ができればこんなにも感染症が防げるのかとびっくりです。

冬休みは県内外や家庭の中でも人の出入りが多い時期です。このまま流行を抑えられるよう、1 人 1 人ができることを続けていきましょう。

★ふゆやすみにちりょうをすませましょう

時間によゆうのある冬休みは、治療に行くチャンスです。

むし歯や視力低下でまだ病院に行っていない人は、冬休み中に治療に行けるよう、おうちの方と話してみましよう。

☆1/11(火)に提出するもの

●のびる(成長の記録)

●冬休みの生活チェックシート

新学期を迎える1 週間前(1/3~1/10)からふりかえりをつけます。

●親子でチェック！歯の汚れを見てみよう

毎年6 月の歯科保健指導で行っている歯垢の染め出しを、ご家庭で実施していただきます。必ずおうちの人と一緒に取り組みましよう。



けがや病気に気をつけて、元気で楽しい冬休みをすごしてくださいね。

