

# げんき 10月

※うちのひととよんでね。

さむ  
寒くなってきました。

## かんせんしょう 感染症が、はやいやすい季節だよ

かんせんしょうたいさく よぼう だいじ  
感染症対策は予防が大事です！

どうすればいいか・・・、かくにん  
確認するよ。



### 1 びょうき 病気に、かかりにくい からだ 体にする

#### ① はやねはやあ 早寝早起き・たっぴい 睡眠



#### ② バランスのよい しょくじ 食事



#### ③ てきど うんどう 適度な運動



#### ④ よぼうせっしゅ 予防接種



### 2 ウィルス を 体 に入れない



て あら  
手を洗おう



マスクをしよう



かんき  
換気をしよう



# <おうちの方へ>



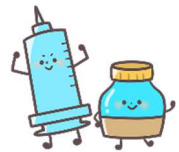
## ○調節可能な服装で登校させてください○

教室は密閉を避けるために、入り口や窓を開けて過ごしています。秋も深まってくると、肌寒い日も増えてきます。教室の室温や活動に合わせて、調節できる服装で登校させてください。



## ○予防接種の検討をしませんか○

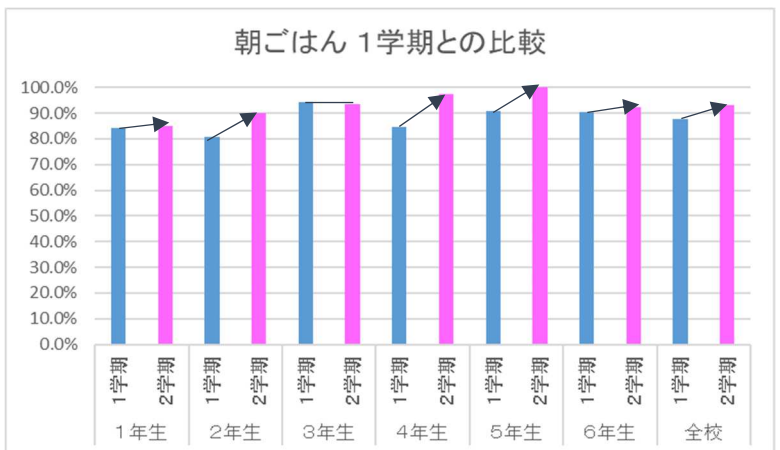
寒くなると感染症が流行しやすくなります。ここ数年は、コロナウィルス流行の影響で、インフルエンザ等コロナウィルス以外の感染症はほとんど流行しませんでした。しかし、今年はコロナウィルス以外も流行するかもしれないと心配されています。加茂小の子どもたちの中にも、すでにインフルエンザの予防接種を受けている人たちもいます。健康に過ごすためにご検討ください。



## ○「すこやかウィーク」ご協力ありがとうございました○

お忙しい中、子どもたちの健康習慣定着のための取組にご協力いただきありがとうございました。

今回は、特に「バランスの良い朝食」を意識して取り組んでいただきました。全学年で現状維持またはアップしています。朝のお忙しい時間にバランスよい朝食の準備は、大変なことだったと思います。ありがとうございました。



すこやかウィーク中だけでなく、日ごろから食事の際に、お子さんと「黄・赤・緑の三色の食品」を意識した会話をぜひ取り入れてください。きっと、お子さん自身もバランスの良い食事を考え、健康習慣を身に付ける一歩となるとと思います。

魚も食べないと赤の食品が足りないよ。



わかった。もう少し食べるよ。ブロッコリーは緑の食品だよ。

