



しろ西
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

令和2年 11月 宇都宮市立城山西小学校



学校では給食の後に音楽に合わせて歯みがきをしているので忘れることはありませんが、おうちでもきちんとしてできていますか？

夏休みに実施した歯みがきチェックシートを返しますので、もう一度、おうちの人と一緒に自分のみがき残しやすい所を確認しながらみがきましょう。

11月8日は



定期的に歯医者さんで検診をしてもらうことも大切です。

寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。空気も乾燥してきて、感染症(かぜ、インフルエンザ・感染性胃腸炎、コロナウイルス感染症など)がはやり出す季節でもあります。

規則正しい生活で、体を鍛えて、感染症に負けない体づくりを心がけましょう。

不安と上手に付き合おう

不安は…

身に迫った危機に気づき、準備する、逃げるなどの行動にたげ、人間にとって大切な感情です。



でも…

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？ 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる

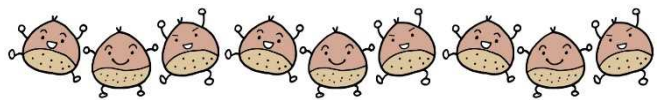
今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする

1人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



保護者の皆様へ



気温が低く、空気が乾燥してくると、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症にかかりやすくなります。特に、今年の冬は新型コロナウイルス感染症にも十分注意しなければなりません。この感染症はかぜの症状とよく似ているため、「かぜかな？」と思ったら、少しおうちで様子をみていただき、症状が改善されないようでしたら、病院を受診していただくよう、引き続きよろしくお願いいたします。

平熱が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。毎日体温を測るようになって、お子さんの体温について気になる方もいるのではないのでしょうか。

原因は**運動不足や生活リズムの乱れ**だと考えられています。
大切なのは **よく食べて、よく動き、よく寝ること**。
生活リズムを見直してみましょう。



インフルエンザ予防接種費用を一部補助してもらえます。

<以下、宇都宮市HPより引用>

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響下において、季節性インフルエンザの流行を抑制するため、予防接種費用の助成を全世代に拡大することとしました。接種を受ける際には、医療機関に事前に予約してください。

接種時期は、予防接種を受けてから、インフルエンザに対する抵抗力が付くまでに2週間程度かかりますので、インフルエンザが流行する前の、11～12月上旬までに接種を受けることが効果的です。



対象者	補助金額
生後6か月から中学3年生（平成17年4月2日以降に生まれた方）	2,500円
64歳以下の基礎疾患を有する方	2,500円
妊婦	2,500円
上記に該当しない高校1年生から64歳以下の方	1,000円

医療機関が定めたインフルエンザ予防接種の金額から補助額を差し引いた分を窓口で支払っていただきます。