

ほけんだより 1月

令和5年 1月11日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子



あけましておめでとうございます



子ども みな
児童の皆さんへ

あたら とし わか がっき いちねんかん
新しい年を迎え、3学期がはじまりました。一年間のまとめをす
じき さいわい ひ つづ せいかつ
る時期ですね。まだまだ寒い日が続きます。生活リズムをととのえ
か ぜ かんせんしょう よぼう げんき す
て風邪や感染症を予防し、元気に過ごしましょう。

せいかつ

生活リズムをととのえましょう

みなさん、どのようにふゆやす す 夜おそくまで起きていたり、朝起きるのがおそくな
ったりした人はいませんか？「めざましカード」も活用しながら、自分の生活をふりかえり、3学期も
けんこう せいかつ おく
健康な生活を送りましょう。

さいわい ひ つづ じき しんがた かんせんしょう か ぜ
寒い日が続くこの時期は、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にかかったり、風邪をひきや
すくなったりする時期です。毎日を元気に過ごすためには、しよくじ うんどう たいせつ
食事、すいみん、運動の3つが大切です！



えいよう しょくじ
栄養バランスのよい食事



じかん
9～10時間のすいみん



にっこう うんどう
日光をあびながら運動

ろうか

廊下でのけがに気をつけましょう

がっき こうはん ろうか ふくすうかい ま かど あいて き
2学期の後半、廊下でのけがが複数回ありました。曲がり角のところで相手が来ていることに気が
つかず、しょうとつ ころ
衝突してしまったけがや、転んでひざをすりむいてしまったけがなどです。そのほとんどが
ろうか はし
廊下を走っていたことによって起きたけがです。

ろうか みな ようす やす じかん こうてい て きょうしつ どうげこう
廊下で皆さんの様子を見てみると、休み時間に校庭に出るときや教室にもどるとき、登下校のとき
など、廊下を走っている人を多く見かけます。

ろうか じこ じぶん いた おも ともだち
廊下での事故は、自分が痛い思いをするだけでなく、友達
にけがをさせてしまうかもしれず、とても危険です。かならず
ある ようにしましょう。走っている人を見かけたせんせいがた
「歩きましょう」と声をかけていますが、ぜひみなさんのなか
で お互いに声をかけあって、みんなで気をつけられるといい
ですね。

ろうかはあるきましょう



がっ きしんたいそくてい 3学期身体測定をおこないます

みぎ ひょう にってい しんたいそくてい
右の表の日程で、身体測定をおこないます。

がっ からおお
9月から、どれくらい大きくなっているでしょうか。

けっか たの
結果が楽しみです。

しんたいそくてい どうじつ
身体測定の当日は、

① たいいくぎ わす も
① 体育着を忘れずに持ってきてましょう。

② あたま うえ かみ むす
② 頭の上で髪を結ばないようにしましょう。

| 日にち | 実施する学級 |
|---------|------------|
| 1/11(水) | 4-1、4-2 |
| 1/12(木) | 1-2、2-2 |
| 1/13(金) | 1-1、2-1 |
| 1/17(火) | 3-1、3-2 |
| 1/18(水) | 5-1、6-1 |
| 1/19(木) | さくら1、2、3年生 |
| 1/20(金) | さくら4、5、6年生 |

保護者の皆様へ

2学期の終わり、クリスマスやお正月など、冬休みの予定をうれしそうに話してくれた子がたくさんいました。リフレッシュして新たな気持ちで3学期を迎えられたかと思います。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

あたたかい服装での登校をお願ひいたします

11月から12月にかけて、「寒い」と言って来室する子が増えました。教室では暖房をつけていますが、感染症対策のため、教室は常に換気をしています。そのため、窓の近くや廊下側の席の子を中心に寒いことがあるようです。学校では、衛生やマナーの面から、外で着る上着は基本的に教室内では着ないように指導していますが、室内で寒いときに着ることができるもの(フリースやパーカーなど)を持たせていただくと、その時々で調節しながら、寒い思いをせずに学習に取り組むことができると思います。また、半ズボンや短いスカートを履いていて寒さを訴える子もいます。

教室で寒い思いをしていないか、お子様と確認していただき、登校時の服装を一緒に決めていただけたらと思います。よろしくお願ひいたします。

医師の診断が欠席・早退等の基準となります

現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、体調不良や風邪症状がある方には登校を控えていただいています。また、登校後に体調が悪くなった場合はすぐに早退の対応をとらせていただいています。一方で、のどの痛みや鼻水、咳などの症状は、乾燥やアレルギー性鼻炎、ぜんそくなどでもみられる症状です。新型コロナとの見分けができないため、学校では、こうした症状が出た後、病院を受診し、医師により登校が許可されたかどうかを基準としています。ご家庭でおこなった抗原検査での陰性は、登校を許可できるものではないため、必ず病院を受診して医師から診断を受けるようにしてください。日頃より感染症対策にご理解いただき、感謝申し上げます。3学期も万全を期してまいりますので、引き続きご協力よろしくお願ひ申し上げます。