

ほけんだより



令和3年12月24日
昭島市立共成小学校
校長 森本 弘子
保 健 室

いよいよ明日から冬休みですね。年越しやお正月など楽しい行事が続きます。でも外が寒いので、家の中でゴロゴロ・ダラダラしがち。また、夜遅くまで起きてしまい寝る時間・起きる時間がバラバラ。さらには、おやつの食べ過ぎで食事ぬきに・・・あつという間に、生活リズムが大ピンチ！
こんなふうにならないためには、いつもの生活リズムをあまり変えないようにすること。3学期のスタートがスムーズにできるように「グッドモーニング60分」を意識することも忘れずにお願いします。



寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



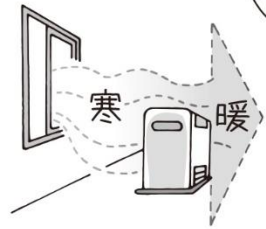
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

冬休みもグッドモーニング60分

冬の朝は、なかなか布団から出られず、スムーズな起床が難しくなりますよね。また、年末は特別なことが多く、ついつい早寝への声掛けが薄くなってしまいがち。生活リズムを崩さないためにも、この冬休みも「グッドモーニング60分」を意識した生活リズムを心がけましょう。

3学期のスタートを良い生活リズムで送れるように、1月7日（金）～15日（土）をグッドモーニング強化週間とします。カードへの記入をしっかりと行いましょう。

また、毎日の健康観察も合わせてお願いします。グッドモーニングカードは3学期の始業式の日に、忘れずに持って来てください。

学校保健委員会を開催します

学校保健委員会は、児童の心身の健康問題について、家庭・地域社会の協力を基に、学校医、教師がそれぞれの立場から問題点を出し合い、よりよい方向へもっていくための会です。今年度は以下の内容を予定しています。

1月20日（木）14:30～16:00

オンライン講演

『色の見え方の多様性と配慮の仕方や工夫』

講師

岡部 正隆 氏（東京慈恵会医科大学 教授）

※今回はZOOMでのオンライン開催となりますので、ご自身の端末で視聴する形となります。詳しい内容については、3学期になりましたら、改めてお知らせいたします。

まちがい探しに チャレンジ

仲間はずれを **み**つけよう

それぞれのわくの中には、1つだけ他とちょっとちがう絵があるよ。なん秒でみつけられるかな？

どれも感染症の予防に大切なことだよ

かんせん よ ぼう
感染予防

その
1

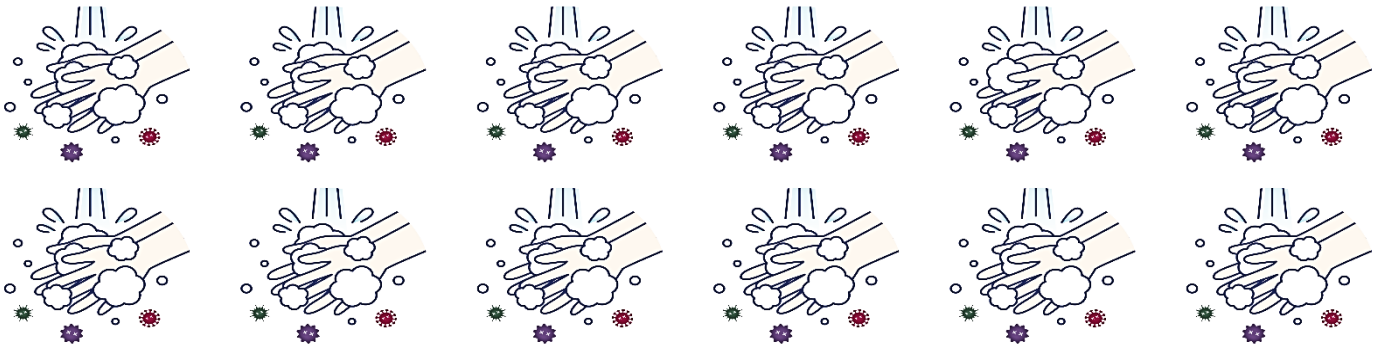
マスク



かんせん よ ぼう
感染予防

その
2

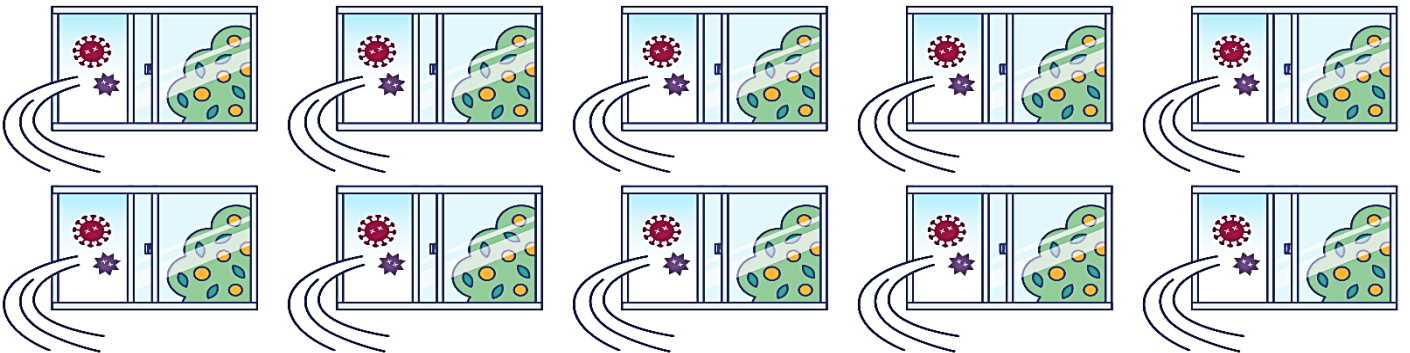
て 手あらい



かんせん よ ぼう
感染予防

その
3

かんき



みなさんは、何秒で分かったかな？先生は苦戦し、時間がかかりました…。
答えは、共成小学校のホームページ【保健室→→ほけんだより→→冬休み(答え)】
に載っています。
確認してみてください。