

杉並区立高井戸第四小学校
 令和5年1月11日(水)
 校長 加納 直樹
 養護教諭 横山 美佳



明けましておめでとうございます。今年は、いつもより長い冬休みが終わり、学年のまとめの3学期がスタートしました。この3連休は、雪の予報もあったのですが、日中は春先のような温かい気温でした。しかし、大寒に向けて、寒さはこれからが本番です。

教室は、暖房がついていますが、感染症対策のために換気をしているため、お子さんの座席によっては、温度差がみられます。そして廊下は、風が吹き抜けると外と変わらない気温です。お子さんの寒さに対しての感じ方にも個人差がありますので、衣服や上着、重ね着などで寒さ対策の工夫が必要です。特に足の方が寒い感じです。お子さんに聞いてみてください。

新型コロナウイルス感染症が本格的に流行してから、4年になろうとしています。年末の人流で、感染者の増加、インフルエンザも流行期という報道に、学校でもご家庭でも、対策をしてもどうなるか、心配な日々が続きます。できることを精一杯すること、今学期も、ご家庭と一緒に乗り越えていくこととなります。毎日の朝・夕の検温と健康観察表の記入を引き続き、ご協力お願いいたします。



1月の保健行事

10日(火)	身体計測	6年生	午前中
11日(水)	身体計測	2.5年生	"
12日(木)	身体計測	3年生	"
13日(金)	身体計測	1.4年生	"

※ クラスのよって、時間割の都合で学年の日と違う場合があります。



計測が終わりましたら、結果は2月初旬頃を目途に個人用の大きな封筒『☆重要☆』に入れて配布します。計測結果の「成長の記録」を家庭で保存していただき、封筒は、学校に返却してください。

この封筒は、個人情報に記載されたものを学校と家庭を行き来するものです。

学年末には、「保健調査票」や次年度の健康診断に必要な「問診票」などを入れて返却いたします。在学の間、使いますので、必ず返却してください。

質のよい睡眠をとるために

- 寝る3時間前には食事をすませる。
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかう。
- 自分にあつた布団、まくらをつかう。
- 昼間、適度に運動をしておく。



朝起きたら、朝日をあびて体内時計をリセット!

病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすといいこといっぱい!



ストレスが気にならない

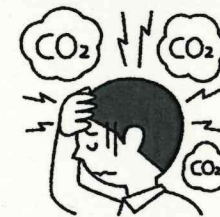


肥満・生活習慣病になりにくい

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

コロナもインフルもカゼも...予防方法は同じです

