

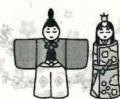


杉並区立高井戸第四小学校

令和5年3月1日(水)

校長 加納 直樹

養護教諭 横山 美佳



梅の花が香り、日差しは春めいてきましたが、吹く風はまだ寒い日もあります。

先月はインフルエンザ罹患者の報告が多くなり、近隣や区内の学校では、学級・学年閉鎖をしているところが報告されています。本校は、全校で多い時で15人、クラスでも数人ずつ、治っては次へと、何とか広がることなく過ごせています。卒業・進級に向けてのまとめの時期なので、様子を伺いながら、閉鎖などがなく3学期が終わってこればいいなと思っています。

3年間続いてきた新型コロナウイルス感染症が2類から5類へと移行されることに伴い、学校では準備をしています。健康観察(毎日の検温)については、今までのスタイルを学年末までとする予定です。もうしばらくご協力ください。現在、新型コロナウイルス感染症はしばらく0人で、インフルエンザが全てです。A型が主ですが、不明、B型も聞かれるようになってきました。健康観察も検温とともに症状なども気を付けてチェックをして登校させてください。朝の状況はよくても、学校で急に発熱や症状がひどくなる場合が多いです。保健調査票の連絡先の変更等がありましたら、お知らせください。



三寒四温にご用心

「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか? 「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう!



次の学年へのステップも!

春休みは次の学年へのステップのために、心やからだ、身のまわりのことなどでじゅんびをするチャンス!

【ステップ1】早寝早起きや朝ごはん、排便などの生活リズムをととのえましょう。

【ステップ2】洋服や上ばき、くつなどのサイズを確認して、合わなくなったものは新しくしましょう。

【ステップ3】使わなくなったものを片付けましょう。



3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪くだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている? 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2~3週間に1度程度に。

※普通の会話が60dB程度、小さな声が40~50dB、大きな音が70dBです。80dBは走行中の電車内の騒音や近くで聞く救急車のサイレンくらいの大きさです。

イヤホン難聴とは?

コロナ禍で、オンラインでの授業・会議等でイヤホンやヘッドホンが必需品になりました。学校や仕事に限らず、プライベートでも映画やゲームなどで、ヘッドホンで音楽聴取が日常になっています。この難聴は、高い周波数の音から聞こえにくくなってきます。子音の判別に必要になるため、「音は聞こえているか何と言っているかわからない」という場面が多くなり、聞き間違いが増える原因となります。

2019年に世界保健機関(WHO)は、「2050年までに11億人の若年者(12~35歳)に携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどによる音響性難聴のリスクがある」という警告を発表しています。安全な利用の音量の目安について大人は「80デシベル※(dB)の大きさの音で1週間あたり40時間まで」としています。

3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

最近、SDGs(エスディージーズ)という言葉をよく耳にするようになりましたね。

SDGsとはSustainable Development Goals(持続可能な開発目標)のことで、

2030年までに達成をめざす17のゴール(目標)が掲げられています。

「み(3)んな」で、その「17」のゴールを実現しようということから、

3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされているそうです。

この機会にあなたも、世界中の人が誰一人取り残されることなく

安心安全に地球で暮らし続けていけるよう、

自分にできることを考えてみませんか!

17のゴール(目標)

- 1. 貧困をなくそう
- 2. 飢餓をゼロに
- 3. すべての人に健康と福祉を
- 4. 質の高い教育をみんなに
- 5. ジェンダー平等を実現しよう

- 6. 安全な水とトイレを世界中に
- 7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- 8. 働きがいも経済成長も
- 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 10. 人や国の不平等をなくそう
- 11. 住み続けられるまちづくりを

- 12. つくる責任 つかう責任
- 13. 気候変動に具体的な対策を
- 14. 海の豊かさを守ろう
- 15. 陸の豊かさを守ろう
- 16. 平和と公正をすべての人に
- 17. パートナリシップで目標を達成しよう

※出典: 外務省 JAPAN SDGs Action Platform(https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html)