

ほけんだより



杉並区立東田小学校
校長 齋藤 瑞穂
養護教諭
令和6年 2月号

♡ 📅 春はもうすぐそこ… 📅 ♡

寒い日が続いていますが、2月4日は「立春」といって、暦では春がはじまる日と言われています。今年も、春はもうすぐそこですね。

長いようであっという間に時間は過ぎていきます。クラスのお友達や担当の先生と、たくさんステキな時間を過ごしてくださいね🌸

東田小ほけんしつ

NEWS



『感染症から
からだをまもろう』

インフルエンザの流行が杉並区内でみられています。東田小も、2学期に学級閉鎖を行ってからは少し落ち着いていましたが、3学期に入りまた少しずつ出始めています。加えて、コロナウイルスや水痘(水ぼうそう)などの感染症も出ています。大切なのは、ひとりひとりの感染症対策。最近、手洗い石けんの補充にくるクラスが少なくなっています…。手洗いというが手指消毒を忘れずに、元気なからだをつくりましょう！

こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンがりますが、こころにも大切です。



寒さに負けず…

正しいしせい

歩き方

しせいのチェックポイント

- 顔がうつむきぎみに
なっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか



- あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。



保健給食委員会 『ケガを予防しよう』



1/29(月)のオンライン朝会ちようかいで、保健給食委員会ほけんきゆうしょくいんかいがつくった「ケガの予防よぼう」についての動画どうがをながしました。あわてて走ってどこかにぶついたり転んだり…というケガの来室らいしつ、すごく増えていて危あぶないです。一人一人ひとりひとりが注意ちゆういしながら行動こうどうすれば、ケガをふせぐことにつながります。

自分の生活じぶんのせいかつをふりかえりながら、“あせらず、ゆっくり、おちついて”、安全あんぜんに行動こうどうしましょう！



校庭こうていでお互たがいに走はしっていたらぶつかった…というケガ、とっても多おおいいです。たくさん外そとで走はしって体からだを動かうごかすことは大事だいじだけど、まわりをよく見みて注意ちゆういしながらあそびましょうね！



ろうかの曲がり角かどは、反対側はんたいがわが見えなくて危あぶないですね。「授業じゆぎようにおくれちゃうっ！」とあわてて走はしることがないように、時間じかんを見ながら動うごけるといいですね！



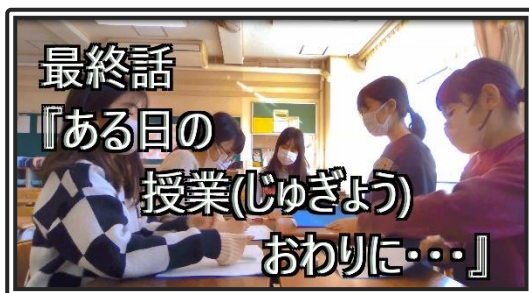
第2話 『ろうかの まがりかどで…』



階段かいだんは幅はばがせまくて、危険きけんがいっぱい！みんなも“階段かいだんのあくま☺”に出会であったときは、正しい階段かいだんの使い方つかいかたを教おしえてあげましょう！



みなさん、まさか教室きようしつで鬼ごっこなんてしてないですよ…？ 教室きようしつは落おちついてすぐす場所ばしょです。休み時間やすじかんに教室きようしつで走り回はしまわっている人ひとを見かけたら、注意ちゆういできる人ひとになるとカッコイイですね！



最終話 『ある日の 授業(じゆぎよう) おわりに…』