

ほけんだより

令和3年 1月 14日 (木)

杉並区立高井戸第四小学校

校長 細川 猛彦

養護教諭 坂田 晶子

今年もよろしくお祈りします

今年も健康に
お祈りします



新しい年がスタートしました。新学期に体調不良で欠席する児童は少なく、元気に登校しています。これから1年のうちで一番寒い時期を迎えようとしています。手洗いうがいをしっかりと、かぜや新型コロナウイルスの感染を予防しましょう。また、食事や睡眠を十分にとり、外で体をうごかして健康な体を作りましょう。たくさん笑って心も元気にできるといいですね。

お家の方へ

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が出されています。学校では、感染予防策を講じながら教育活動を行っているところです。以下につきまして、ご協力をお願いします。

- ☆家庭での健康観察とカードの記入
- ☆うがい、手洗い、マスク等感染予防の行動
- ☆本人及び同居家族の体調不良時には、お家でゆっくり休む
- ☆丈夫な体づくり

今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、栄養バランスのよい食事をとる

感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)

適度な運動をして体力をつける

質のよい睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホはやめよう!)

上手にストレスを解消する
(心も元気に!)

「発育のようす」をお渡しします

★1月の発育測定後に「発育のようす」をお渡しします。身長体重の増減を確認してください。(提出不要です。)

カラカラをうるうるに…。乾燥対策をしましょう

冬は空気が乾燥します。ウイルスが体の中に入るのを防ぐために、のどを乾燥から守りましょう。次のことに気をつけてすごしましょう。

部屋のカラカラには、加湿器やぬれタオルを使いましょう。

のどのカラカラにはマスク、うがい、そして水分補給をしましょう。

喉がうるおうとウイルスを体の外に出すせん毛の働きがよくなります。

あたたかく!

冬の服装チェック

動きやすく!

| | | |
|---|---|--|
| <p>重ね着は、動きやすさも大切です。</p> <p>分厚い服を何枚も着るよりも、下着を着て重ね着にした方が、動きやすく暖かいです。動きやすさも考えて着る服を選びましょう。</p> | <p>ポケットに手を入れてませんか?</p> <p>転んだ時に大きなけがになることもあります。寒い時は手袋をしましょう。</p> | <p>フードをかぶっていませんか?</p> <p>フードをかぶると、周りの様子が分かりにくく危険です。</p> |
|---|---|--|

★マフラー、耳あて、帽子などは、じゃまにならない範囲で使いましょう。