

ほけんだより

おおさわ学園三鷹市立羽沢小学校
 令和5年12月号 養護教諭：石田可織
 ≪おうちの人と一緒に読んでね≫

12月10日は「世界人権デー」です。「思いやり」や「優しさ」ってなんでしょ？詩人の宮澤章二は『「こころ」は誰にも見えないけれど「こころづかい」は見える。「思い」は見えないけれど「思いやり」は誰にでも見える』といました。

まだまださまざま、感染症もなくなりません。一人ひとりの予防が、自分や周りの人を助けるという気持ちで、来年も「温かさ」と「優しさ」いっぱい年になりますように…。

ふゆやす 冬休み

こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?




ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん




おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。虫れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

冬のお出がけのポイントは？



寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな？

早起き	お手伝い	部屋のそうじ	ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに！)	お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる	ひと口30回噛んで食べる	腹八分目にする	テレビを見ない日を決める	散歩

けんさくクイズ

これなんだ？




ヒント ○に入るのはミとソだよ

★保護者の皆様へ…体調不良の時のご協力★

寒さが増してくると同時に、コロナ感染症、インフルエンザに加えて、例年通りに風邪、ノロウイルスなどの感染症のはやる時期になりました。感染症には規則正しい生活と、手洗いや必要時のマスク着用などが有効です。体調管理に十分、気をつけていきましょう！みんなで元気に、安全に過ごすためにも、お子様の体につらい症状がある場合には、御家庭に御連絡をさせていただきます。早めのお迎えの御協力と、御家庭での体調管理、そして無理のない登校をよろしくお願いいたします。

インフルエンザにかかったら

登校 できません



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (顔文字)	発症 (顔文字)	解熱 (顔文字)	1日目 (顔文字)	2日目 (顔文字)			登校OK (建物)
発症 (顔文字)	発症 (顔文字)	発症 (顔文字)	解熱 (顔文字)	1日目 (顔文字)	2日目 (顔文字)		登校OK (建物)
発症 (顔文字)	発症 (顔文字)	発症 (顔文字)	発症 (顔文字)	解熱 (顔文字)	1日目 (顔文字)	2日目 (顔文字)	登校OK (建物)

★『羽沢小学校のホームページトップページ』から、登校許可証明書はダウンロードできます。主治医の指示に従って、登校再開の日を間違えないように、何とぞよろしくお願い申し上げます。

◎インフルエンザおよびコロナ感染症の用紙は、保護者記入の登校届となります。(それ以外の学校感染症につきましてはこれまで通りの取り扱い(医師記入)です。医療機関にお持ちください。)

子どもの冬の服装

インナー 編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。


アウター 編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。


おすすめはこれ

上下 編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。



★生理用ナプキンについて…★

学校で、急に生理が起きた時、今までは自分の物がない時には、保健室まで取りに来てもらっていました。4階の女子トイレに学校設置しております。大きさや、好みに合ったものではないかもしれませんが、『みんなのナプキン』大事に使ってください。

これからも、体調面や困ったときには、いつでも保健室にて、対応しております。

☆1月の身体計測☆

1月10日(水) 5・6年生 11日(木) 3・4年生 12日(金) 1・2年生

(◎体操着で行います。女の子は髪型にご協力していただけると正確に測れます。)