



# ほけんだより 1月

令和3年1月8日  
 渋谷区立笹塚小学校  
 校長 荒木 憲秀  
 養護教諭 伊藤 妙子

あけましておめでとうございます。冬休みは健康に過ごせた  
 でしょうか？感染症予防のため、おうちでゆっくりと過ごした  
 人も多いのではないのでしょうか？

これからも手洗いを習慣にすることや密を避ける等、感染症に  
 気をつけながら生活をしていきましょう。

また、笹塚小ではまだインフルエンザに感染したという連絡は  
 きていません。しかし、これからも寒い日が続きますので、  
 引き続き体調を崩さないように、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動で  
 病気に負けない体をつくりましょう。



## よい睡眠、とれていますか？

今月の保健目標は、『心の健康について考えよう』です。心を健康にするのに大切な  
 ことの一つに、「よい睡眠をとること」があります。その日にあった「いやだな。困った  
 な。」と思ったことも、ぐっすりと眠ると次の日には心も元気になることがあります。心  
 の疲れを感じている人は、まず生活習慣を見直してみましょう。

12日(火)	生活リズムチェック表開始 発達測定・保健指導	5・6年	15(金)	生活リズムチェック表開始 発達測定・保健指導	2・4年
13日(水)	生活リズムチェック表開始 発達測定・保健指導	3年	19(火)	脊柱側弯検診	6年
14日(木)	生活リズムチェック表開始 発達測定・保健指導	1年	生活リズムチェック表は始めた日から 一週間記録して出します。		

保護者の皆様へ

### 新型コロナウイルス対策について

1月5日、東京都では、東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県と共同し、「一都三県緊急事態  
 行動」の一つとして、感染症防止対策を徹底しながら学校運営を継続することの依頼が各都立  
 学校に出されました。

笹塚小学校としては以下の点に留意して教育活動を進めてまいります。

- ◎基本的な学校生活につきましては、従来とってきた対応をさらに徹底していきます。
- 毎日の健康観察、登校時のサーマルカメラでの検温。手洗い・うがい、換気の励行。
- 給食時は食べる直前までマスクを着用する。前向きで食事し、会話をしない。食事後は速やかにマスクを着用する。
- 音楽の歌唱指導や管楽器（リコーダー等）は、距離をとり前向きで効率よく行う。
- 女子更衣室（高学年が使用）が密になりやすかったため、教室の真中にカーテンを設置し、男女分かれて着替えをすることで密を回避する。

## 1、生活リズムチェック表について

- 「生活リズムチェック表」を11日に配布します。児童と保護者の方で一緒に目標を決めてください。
- 今回は「ゆとりをもって過ごす」ために工夫することをお子さんと話し合い、一週間頑張ることができるよう、お声掛けいただけると幸いです。（例：10分早く起きる。前日に準備を済ませる等）休みの日も生活リズムを崩さないよう、朝の過ごし方を工夫していただきたいと思います。
- 毎日チェックシートに児童と保護者の方で生活を振り返りながらご記入ください。「B 朝ごはんを食べた」の欄は「主食、主菜、汁物」の3品がそろうことを目標にしています。
- 1週間が終わったら、児童は「やってみてどうでしたか？」の欄に、保護者の方は「おうちの方より、はげましの一言をお願いします」の欄にそれぞれご記入ください。
- ご記入いただきましたら、1月21日（金）に学校にご提出ください。

## 2、健康カードについて

12月号でもお知らせしました、健康カードですがシステムへの入力が可能となりました。

記録を入力後、健康診断の結果を1月中には健康カードにてお渡しします。今年度は4月に「けんこうのめあて」を書くことができませんでした。そのため、「1年間の反省」のみ学校で記入しますのでご了承ください。

## 3、インフルエンザについて

東京都健康安全研究会よりインフルエンザに関する情報がきました。[こちら](#)からご覧ください。

また、インフルエンザや感染性胃腸炎等、学校感染症に感染した場合、登校の際に「出席停止解除願」が必要になります。必要な場合は、学校ホームページ「おしらせ」よりダウンロードしてご使用ください。