



ほけんだより 2月

渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

寒い日がまだまだ続きます。今年はマスク、手洗いでコロナ感染症を予防しているためか、例年のようなインフルエンザの流行は今のところありません。気をゆるめずに、これからも「密をさける」「マスクをつける」「手洗いうがいをする」ことを心がけて元気にすごしましょう。



イライラしていませんか？

コロナ感染症予防のために遊びに行けなかったり、友達と自由にすごすことができなかったりする生活が長く続いています。知らないうちに心にイライラをためていませんか？うっかりと友達にチクチク言葉をかけていませんか？相手はどんな気持ちになるか想像できるといいですね。

どっちの言葉がうれしいかな？



5年生の保健で「心の健康」を学習しました。その中で「相手も自分も大切にしたい言い方」

(アサーティブ)を考えました。言い方のヒントは

- ① **事実を伝える** (本を返す約束の日をすぎているよ)
- ② **気持ちを伝える** (私も楽しみにしてたから、早く読みたい)
- ③ **提案する** (明日持ってきてくれる?)
- ④ **代案を立てる** (どうかな?明日が無理なら土曜日に返してね)

です。参考にしてみてください!

①健康カードの返却について

先日健康カードをお返ししました。今年度は自粛期間があったため、定期健康診断が9月からの開始となりました。また、新システムの導入により形式も一部変更があります。例年とは以下の点が異なりますのでご承知おきください。

○発育測定は9月、1月の2回です。

○視力検査、歯科検診は秋の1回のみです。

○脊柱側弯検診（6年）は1月19日に実施したため、結果はまだ来ていません。

到着次第配布します。

○保護者の方にご確認の押印をいただく場所は、中面右側の発育測定の結果の欄になります。

②生活リズムチェック表について

1月中に今年度2回目の生活リズムチェック表を実施しました。「朝の過ごし方」を重点目標にし、朝食につきましても「主食、主菜、汁物をとろう」と内容の充実を保健指導しました。ご家庭におかれましてもご理解ご協力をいただきましたことを心より感謝します。結果を集計し、3月号でお知らせします。

③感染症予防について



引き続きよろしくお願ひします。また、インフルエンザや感染性胃腸炎等の学校感染症につきましても、感染の診断がありましたら学校までご連絡ください。回復後登校の際には「出席停止解除願」をおもちください。（ホームページよりダウンロードも可能です）