



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（ことし）はマスク、手洗いでコロナ感染症（かんせんしょう）を予防（よぼう）しているためか、例年（れいねん）のようなインフルエンザ（りゅうこう）の流行（いま）は今のところありません。気をゆるめずに、これからも「密（みつ）をさける」「マスクをつける」「手洗（てあら）いうがいをする」ことを心（こころ）がけて元（げん）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（かんせんしょう）予防（よぼう）のために遊び（あそ）に行けなかったり、友達（ともだち）と自由（じゆう）にすごすことができなかったりする生活（せいかつ）が長く続（つ）いています。知らないうち（し）に心（こころ）にイライラをためていませんか？うっかりと友達（ともだち）にチクチク言葉（ことば）をかけていませんか？相手（あいて）はどんな気持ち（きもち）になるか想像（そうぞう）できるといいですね。

どっちの言葉（ことば）がうれしいかな？



5年生（ねんせい）の保健（ほけん）で「心の健康（こころのけんこう）」を学習（がくしゅう）しました。その中（なか）で「相手（あいて）も自分（じぶん）も大切（たいせつ）にする言い方（いのかた）」

（アサーティブ）を考え（かんが）ました。言い方（いのかた）のヒントは

- ① **事実（じじつ）を伝える**（本（ほん）を返（かえ）す約束（やくそく）の日（ひ）をすぎているよ）
- ② **気持ち（きもち）を伝える**（私（わたし）も楽（たの）しみにしてたから、早（はや）く読（よ）みたい）
- ③ **提案（ていあん）する**（明日（あした）持（も）ってきてくれる？）
- ④ **代案（だいあん）を立てる**（どうかな？明日（あした）が無理（むり）なら土曜（どようび）日に返（かえ）してね）

です。参（さん）考（こう）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



引き続きよろしく申し上げます。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）