



令和2年12月3日  
 渋谷区立代々木山谷小学校  
 校長 盛永 裕一  
 養護教諭 大島 典子

12月27日・28日の学芸会は皆さん一生懸命がんばりましたね。一人一人が舞台上で演技している様子はとても素敵でした。

12月に入り、寒さが日に日に増していますが、休み時間には、校庭で元気に遊んでいるお友達がたくさんいて、元気いっぱいだなと思います。

12月も引き続き、一人一人が感染症予防を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

## これから健康観察表は続きます！



毎朝、健康観察を行い、体温を測って記入する日々が続いていますが、「体温を測るのを忘れました。」「健康観察表を学校に置いてきてしまいました。」と言って保健室で検温する人がいます。

新型コロナウイルス感染症にかかる人が全国でも増えている今、自分自身で健康観察を行うことの大切さについて、もう一度よく考えましょう。健康観察表を学校に置いてきてしまった場合は、体温とおうちの人のサインを連絡帳などに記入してきてても良いです。

自分の体を守るためには、体のサインに早く気づくことが大切です。手洗い・咳エチケットと同じように、健康観察も自分自身でしっかり行えるようにしてほしいと思います。

そして、これらは自分だけでなく、友達や一緒に住んでいる家族を守ることにもつながります。

家で必ず体温を測り、健康観察表に記入するようにしましょう。

## 新型コロナウイルスもインフルエンザも

### 自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる  
(人混みは避ける)



石けんで手洗い  
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

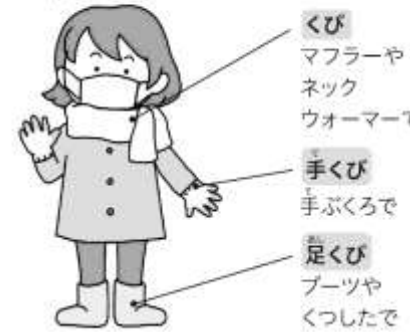
きれいなハンカチで  
ふくまでが手洗いです



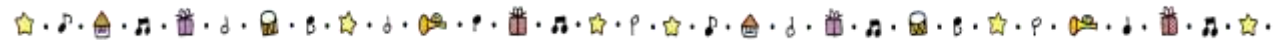
## 寒さに負けず、元気にすごそう！

### 3つの「くび」をあたためよう！

これらは、血管がひふの近くをとおっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところです。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう！



### かさねぎじょうずに なろう！



## 保護者の皆様へ

### 健康観察について

先月号でもお知らせしました通り、健康観察表を忘れた児童は保健室で熱がないことを確認してから授業へ参加しています。集団で生活する特性上、御理解いただき、引き続き朝の検温健康観察に御協力お願いいたします。

代々木山谷小学校では、11月後半から、のどの痛みや咳など、体調を崩して欠席する児童が増えています。(感染症情報：溶連菌感染症 1名)

朝の健康観察で体調がすぐれない場合には、早く元気になるように家でゆっくり休ませてあげてください。学校は集団生活の場であり、他の人にうつしてしまう可能性もあります。

御理解・御協力をよろしくお願いいたします。

## 寒さに負けない！ 服装で体温調節

保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちです。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝えてあげましょう。

下着を着る	体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。
上手に重ね着を	厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。
室内と室外を意識	室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！