

# ほけんだより1月

令和3年1月18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

## 保健室からのお知らせ

### ★学校へ持ってくるもの★（もう一度確認しよう）

- 健康観察表
- マスク（着用して登校します。予備をランドセルの中に入れておくと安心です）
- 鼻をかんだティッシュなどを持ち帰るためのビニール袋
- 給食の時間、マスクを置く時に使うビニール袋や布
- ハンカチ、ティッシュ（ハンカチは毎日取りかえましょう）
- 水筒

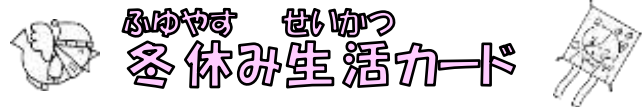
冬休みが終わり、学校が始まって1週間が過ぎました。冬休みに夜型生活リズムになってしまった人は、早寝・早起きをして生活リズムを立て直しましょう。今年の冬休みは例年とは違い、お家でゆっくり過ごした人が多かったのではないのでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の影響で、東京都は緊急事態宣言が出されていますね。これから強い寒さとともに、コロナウイルスだけではなく、例年通りのインフルエンザやノロウイルスの流行も心配になる時期を迎えます。予防には、手洗い・マスク・換気はもちろん、「食事・運動・休養（睡眠）」の生活リズムを整えて、体の抵抗力（病気に負けない力）を高めることも欠かせません。

今年も一年、心も体も健康に過ごせるように一人一人心がけましょう。

## 1月の保健目標

かぜをひかないようにしましょう！



### 冬休み生活カード



顔をさわると、気をつけよう

無意識のうちに顔をさわっていますよ！



※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。



空気が汚れ、嫌な臭いがする

チリやホコリがアレルギーの原因に

二酸化炭素が増え、頭痛がする

ウイルスが増え、感染しやすくなる

## 保護者の皆様へ

### 新型コロナウイルス感染症について

児童や家族の方が新型コロナウイルス感染症に感染・濃厚接触者となったり、感染のおそれから、PCR検査を受けたりした場合は、すぐに学校へ連絡をお願いします。

### 健康観察について

引き続き朝の検温・健康観察に御協力をお願いします。  
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致します。

### 健康診断結果について

例年、全ての検診・検査を終えてから結果を張り付けた健康カードをお配りしていましたが、新タブレットに移行した関係により、健康診断結果を張り付けた健康カードの配布は2月下旬の予定となります。御了承ください。現在、1月の身体計測を行っていますので、1月の計測結果のみを記入した健康カードを先にお配りいたします。身体計測の記録を御確認後、1月の欄にサインをして、担任へ提出してください。

本校では文科省や渋谷区教育委員会から出たガイドラインやマニュアルに基づき、感染症対策を行っています。詳しくは、本校ホームページまたは home&school に掲載されている「代々木山谷小 感染症対策ガイドライン(1/8~)」を御覧ください。

カードの内容から、冬休みの生活の様子が伝わってきました。学校が始まって1週間がたちますが、体調を崩さないためにも、1日1日リズムを整えて生活しましょう。

### みんなの感想

- 朝ごはんとお歯みがきはしっかりできた。目標時間に寝られない日が多かったので、きちんと整えたい。
- 家の手伝いなどはよくできたけれど、運動があまりできなかった。次はもっと運動をがんばりたい。
- 早寝、早起きをがんばりました。これからも続けていきたいです。
- 毎日目標を決めてやると気持ちがいいので、これからもしっかりと目標を決めて生活します。



### おうちの方から一言

- 毎日元気いっぱいよく遊びましたね。これからも運動、勉強、遊びに元気いっぱい取り組んでほしいです。
- 自覚まし時計で毎日早起きをがんばりました。
- 毎日7時台には起きていたので安心します。生活カードや検温など、毎日のことをコツコツとできていて、規則正しく過ごしていたことに花丸です。
- ゆっくりした年末年始を過ごしていましたが、いつも忙しい毎日なのでリラックス・リフレッシュできてよかったのではないかと思います。
- いつの間にか近所の人に大きな声で挨拶できるようになっていて感心しました。お手伝いも頼めば嫌がらずにやってくれることが増えてきました。家族の一員として頼りにしています。