

令和5年1月10日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読みま
しょう



あけましておめでとうございます!

新しい年がスタートしました。今年の目標はもう決まりましたか? 小さなことでも、何かできそうな目標を立ててみるといいですね。しかし、健康でなければ何事もできません。冬休みに生活リズムがくずれてしまった人は、「早寝・早起き・朝ご飯」で、健康な生活を心がけましょう。今年もみなさんにいいことがありますように!

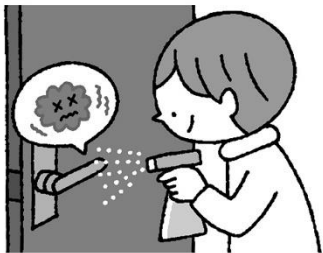


よぼう *今月のめあて* 「かぜを予防しよう」

かぜもコロナもインフルエンザも基本の対策は同じです。①病原体の除去(コロナやインフルエンザのウイルス自体をやっつけること)、②感染経路の遮断(ウイルスがうつる道をふせぐこと)、③抵抗力(体をウイルスなどから守ろうとする力)を高めるの3つを意識してみましょう。

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

ぼうさい かんが 防災について考えよう



みなさんが生まれるずっと前、1995年1月17日に「阪神・淡路大震災」という大きな地震が起こりました。大きな建物や家が倒れ、さらには火事も発生し、たくさんの人が悲しい思いをしました。

11月に行った避難訓練では、地震が起きた時にどうすれば自分の身を守るのかを考えることができました。また、6年生のみなさんは修学旅行で「人と防災未来センター」を訪れ、いつ起こるかわからない自然災害に備えることの大切さを学びましたよね。もしものために今できることをもう一度考えてみましょう。

★もしものために今できること★

・防災グッズの確認…必要な物がすべて入っているか、おうちの方と確認しましょう。飲み物や食べ物の賞味期限が切れていないかも確かめましょう。



・名札の裏の確認…みなさんの名札の裏には、地震などが起こった時の下校先が書かれた「緊急時下校先カード」が入っていますよね。いつも名札をつけていない、名札の裏にカードが入っていないなんてことはありませんか?

・避難・集合場所の確認…学校がある日に地震が起きるとは限りません。おうちの方や先生が近くにいる時に何かあったらどこへ避難するのか、おうちの方と一度話しておきましょう。



保護者の方へ

① 冬休みの健康調査について

冬休み中に病気やケガがありましたらご記入をお願いいたします。3学期以降の学校生活での参考にさせていただきます。

② 2計測を行います

13日(金)、16日(月)に身長と体重の測定を行います。計測は体操服で行います。また、髪を結ばれるお子さまは、耳より下の位置で結ぶようにしてください。

今回が今年度最後の2計測となります。実施後に結果をお渡ししますので、ぜひお子さまと一緒に1年間の成長についてお話してみてください。