

ほけんだより2月



R4. 1. 31

深谷市立大寄小学校

生活習慣ふり返りシートへのご協力ありがとうございました。



オミクロン株のコロナ感染に注意！

新型コロナウイルスの感染が急速に拡大しています。学校でもだんだん身近なことになってきています。感染してしまったら、医療機関、保健所の指示に従いましょう。また、感染予防のための意識と行動を今まで以上に高めていきましょう。

ご家庭での感染予防のご協力を今まで以上にお願いすることができそうですが、よろしくお願ひします。お子さんと感染予防について話し合う機会を今一度つくってください。そして、一緒に感染予防への行動の確認をお願いします。



ここでもう一度感染予防の意識を高めて、実行しましょう

オミクロン株の感染対策として
エアロミル感染対策も重要とのこと



部屋の換気をこまめに

マスクを
きちんとする



大勢で集まらない。
(特にせまい部屋の中などは)



今までの感染対策もおこたらずに
実施しましょう

◎毎日の健康観察チェック

お子さんの朝の検温と健康観察をお願いします(チェック表に記入)

◎手洗いの徹底(石けんで30秒)

十指が顔洗いもできるといいね

◎3密の1つ1つを避ける

(人との距離をとる・集まらない
必要以外は、人ごみに
出かけない)



免疫力を高めるために

◎規則正しい生活をする

◎バランス良く食べる

◎適度な運動(外遊び)

◎適度な休養

◎早寝をする

◎ストレスを避ける



ぬるめのお茶を入れ、
水筒を持たせてください。
(水分補給も大切)



9月の実施より、「テレビ・ゲームの時間」が平日に2時間以内の人が増えていました。「テレビ・ゲームの時間」を意識して生活した人、また、お家の人と時間の約束を決めて行っていた人が多かったようです。なかには、全くテレビを見ない日をつくったり、ゲームをしないと決めて頑張った人もいました。すばらしいですね。

「早寝」や「バランスのとれた朝食」については、残念ながら、9月の実施より悪い結果でした。朝が寒く、暗かったりしたことで、冬休みの生活から、うまく学校生活のリズムに切り替えられなかった人がいたようでした。児童から「朝が寒くなかなか布団から出られないので、克服していきたいです。」や、お家の方からは、「朝、忙しいとなかなか難しいが、朝食づくりを工夫したいです。」などの前向きな感想をたくさんいただきました。

また、児童から「良い姿勢を意識したら、1日良い姿勢を保つことができました。」や、保護者から「規則正しい生活ができていました。寝る時間も少し早くなり良かったです。」などのうれしい感想もいただきました。

お忙しい中、ご協力いただき、ありがとうございました。子供たちの健康づくりのため、少しずつでも、よい生活習慣が継続できるように親子で工夫をしたり、声掛けや支援を引き続きお願いします。



2月は性に関する指導月間

一人一人の命が尊いこと
体つきの違いや男女差があっても
お互い尊重しあうこと

主な指導内容

学級活動で実施

- 1年・・・いのちをさがそう
- 2年・・・わたしの誕生
- 3年・・・男の子・女の子
- 4年・・・プライベートな心と体育ちゆくわたし(保健学習で実施)
- 5年・・・生命の誕生
- 6年・・・すてきな命・かがやく命

12月のほけんだよりでも指導内容をお知らせしましたが、性に関する指導とは、体に関することへイメージが片寄りがちですが、自分自身が生きている意味や、どうして命が尊いかを子どもなりに理解するための“生きる教育”を目指しています。

授業の後、おうちの方に学習したことを伝える宿題を出します。この授業から、ご家庭で“性”と“生”について考え、話し合うきっかけになると嬉しいです。(6年は12月に行いました。)



コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう