



令和5年2月1日(水)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井 彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

寒さの
ピーク

防寒対策 + 感染症対策!

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうに、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



手洗いの学習をしました!

1月の月例体重測定の際に、手洗いの学習をしました。特に、手を洗わなければならない理由や、手を洗うタイミングについて確認をしました。そして、手洗い実験をしました。ブラックライトに反応するローションを手に塗り、手を洗います。その後、ブラックライトに当てて、洗い残しを確認するという流れです。実験ということもあり、いつもより丁寧に手を洗っていた子供たちですが……。実際にブラックライトを当てると、「爪の周り」「手首」「指の間」の洗い残しが多くありました。

子供たちの感想では、「いつもよりきれいに洗ったけど、結構洗い残しがあるということを知りました。」「親指や手首や爪のところなど、洗い残しがあったので、これからはこの3つを重点的に頑張って洗おうと思いました。」等が書かれていました。

改めて、手洗いの重要性とその方法を学んだ子供たちです。ご家庭でも、手洗いの方法を確認していただき、手洗いを習慣化していただければと思います。また、手洗いの後は、清潔なハンカチで水分を拭き取ることが大切です。ハンカチの準備についても引き続きサポートをよろしくお願いします。



いのちの学習月間が始まります！

滝尾小学校では、2月1日から2月28日までを「いのちの学習月間」とし、性に関する指導を全学年で行います。性に関する指導は、児童が性について正しく理解し、適切に行動をとれるようにすることを目的としています。2月22日（水）には、いのちの学習授業参観を予定しています。学習する内容は、下の表のとおりです。（下線の内容を、授業参観で学習します。）

1年生	・さそいにのらない ・わたしのからだ ・きれいなからだ
2年生	・わたしのたんじょう ・いのちのはじまりと成長
3年生	・男女間の協力
4年生	・からだの成長とわたし ・男女間の協力
5年生	・心の健康 ・多様な性
6年生	・病気の予防（エイズ学習） ・多様な性

メンタルトレーニングをしてみよう！

寒い日が続きますね。体がちぢこまると、心もなんとなく重たく感じるものです。私たちの体と心には、強いつながりがあります。体の調子が良くないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとがあると頭やお腹が痛くなってしまうこともあるのです。そういうときは、メンタルトレーニングを行ってみましょう。ぽかぽかあたたかい気持ちになれるかもしれません。

ネガティブな言葉を禁句にする

ポジティブな言葉をさがしてみよう！

**メンタル
トレーニング**

**そのストレス、
軽くなるかも！？**

他人と比べない

昨日の自分と勝負しよう！

自分のペースで

『なんとなく…』でも、ひと休み♪

誰かの役に立ってみる

ありがとうと言われたい♪

保護者の方へ 出席停止の期間についてお知らせ

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症に罹患した場合、出席停止となり、自宅での休養をお願いしているところです。出席停止の期間について、再度ご確認をお願いします。

○新型コロナウイルス感染症

発症した日を0日とし、7日を経過するまで出席停止となります。濃厚接触者は、最後の接触日を0日とし、5日を経過するまでです。また、お子様が同居家族の陽性の方の濃厚接触者となった場合、陽性の方と家を完全に分ける場合を除いては、陽性の方の療養期間が終了するまで、自宅待機をお願いしています。また、同居家族に未診断の風邪症状がある場合も、出席停止となります。

○インフルエンザ

発症した日を0日とし5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで出席停止です。

ご協力よろしく申し上げます。