

# おぼけんだより11月

藤沢市立  
長後小学校  
保健室  
2021.1.20

学校がはじまりましたね。  
2度目の緊急事態宣言がでて、まだまだ予防の生活が続きますね。一人一人のこころがけで、自分も、大切な友だちも、大切な家族も守ることができます。もう少し、がんばっていきましょう。



## イライラ...としたときのクールダウン

### その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。  
「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

### 数を数える

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



### ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！



### 体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

## 感染症予防、できているかな？

1月の計測の時にみなさんにアンケートをとりました。今日の自分はどうかな？



- ① 昨日は10時前に寝れたかな？  
はい → 659人 (69.6%)  
いいえ → 287人 (30.3%)
- ② あさごはんは食べてきたかな？  
はい → 813人 (95.0%)  
いいえ → 42人 (4.9%)
- ③ 体温を測って学校にきたかな？  
はい → 820人 (95.7%)  
いいえ → 36人 (4.2%)
- ④ マスクは正しくつけていますか？  
はい → 830人 (97.3%)  
いいえ → 23人 (2.6%)
- ⑤ ハンカチかタオルはもってきていますか？  
はい → 697人 (81.4%)  
いいえ → 159人 (18.5%)
- ⑥ 教室に入る前に手をあらいましたか？  
はい → 733人 (85.7%)  
いいえ → 122人 (14.2%)
- ⑦ トイレのあと、手をあらったかな？  
はい → 831人 (97.0%)  
いいえ → 25人 (2.9%)

5・6年生は「いいえ」の人が多かったです。早くねよう！



手をあらって、そのあとこまっていないかな？忘れずにもってこよう



自分にできることをしっかりつづけよう

## 保護者の方へ

今年もどうぞよろしくお祈いします。

神奈川県に2度目の緊急事態宣言がでて、10日ほど経ちました。前回と違い、学校は通常授業ですが、感染症対策を行いながら生活していきます。

身体のこと、心のことなどで心配なことなどありましたら、いつでもお声かけください。



## 1月の計測を行いました

8日から、感染症対策をしながら、計測を行いました。結果については、健康手帳を返却していますので、ご確認ください。前回は7月末（6年生は8月始め）でしたので、成長を大きく感じました。是非、お子さんと一緒に成長を喜んであげてください。

また今年は、運動の機会が少なかったことやおうちでの時間が長いこともあって、体重の増減にも注視しています。気になることがありましたら、お声かけください。



## 冬の服装について

教室は、感染症対策で、換気をするように心がけています。暖房をつけていても、窓側・廊下側の席の子や、移動教室時も寒く感じるかも知れません。いつもの冬の服装より、1枚下着を増やして重ね着など工夫をして、登校するよう声かけをしてあげてください。

## ネットの約束

合言葉は あ・み・の・こ？

### あ いに行かない

その情報は本当ですか？ ネットで知った人に会いに行くのは危険です

### み 直す

その書き込み、思いやりはありますか？ 送信する前に見直しましょう

### の せない

一生消せなくなることも、ネットに個人情報を載せてはいけません

### こ ミュニケーション

画面ばかり見ていませんか？ 身近な人と過ごす時間も大切にしましょう

