



令和4年12月7日  
志木市立宗岡小学校  
校長 小木曾 久美子  
養護教諭 松本 美菜

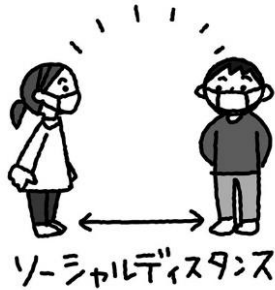
2022年も残り1ヶ月ですね。みなさんにとって、この1年はどんな年でしたか？ コロナウイルスに気を付けながら運動会や校外学習などいろいろな学校行事を行いました。心に残る思い出はできたでしょうか。松本先生は、宗岡小学校のみんなと毎日を過ごすことができとても幸せな1年でした！この機会に、自分の生活や健康を振り返って、元気な心と体で新しい年を迎えましょう。

## 新型コロナウイルスもインフルエンザも

### 自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



人ととの距離をとる  
(人混みは避ける)



石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

## 手洗いを しっかり かんせい させよう!!



かみのけで...



ふきとらない!

手を洗ったあとに水気をきれいに拭き取らないと、せっかく汚れやばいきんを落とすしても、すぐに手が汚れたり、肌が乾燥して荒れたりしてしまいます。保健室へ来た児童が、「ハンカチを教室に忘れました」「机の中に入れてままです」と言うことがよくあります。きれいなハンカチやタオルをいつもポケットに入れて、きれいに水気を拭き取り手洗いを完成させましょう!



# 1 3学期の健康診断予定

健康診断項目	学年	月/日(曜日)	目的	注意事項
発育測定	1・2年	1/11(水)	自分の成長状態を知る。肥満や低身長の子どもの早期発見に役立つ。	体育着を持ってきましょう。髪を結ぶ人は、頭上に結び目がこないようにしましょう。
	5・6年	1/12(木)		
	1・3・4年	1/13(金)		

## 上手に「自分の気持ち」と付き合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ① 6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ② 深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③ その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）



## 保護者の方へ

1月19日(木)に、1・3・5年、たんぽぽの児童を対象に 歯科衛生士さんによるはみがき教室を行います。感染予防のため、学校でのブラッシング指導は行わず 冬休み中に各家庭でプラークチェック(歯垢の染め出し)をして頂く予定です。詳細については冬休み前のほけんだよりでお知らせいたしますので、ご協力お願いいたします。(新型コロナウイルス感染症の感染状況によって、予定が変更される可能性がございますのでご了承ください。)

また、今年度も「冬休みはみがきカレンダー」を実施します。保健委員会の児童が、季節に合わせた絵を一生懸命描いています。乳歯から永久歯に生え変わる大事な時期のむし歯予防につきまして、ご家庭でも声かけをよろしくお願ひします。冬休み明けに1枚ずつ確認させていただきます。

## むし歯の治療はお済みですか？

春の歯科検診でむし歯が見つかり、まだ歯科医を受診していない場合はお早めにご受診下さい。乳歯から永久歯へと生え変わる大切な時期ですので、ご協力をよろしくお願ひいたします。

