



令和3年2月2日
志木市立宗岡小学校
校長 石田賢一
養護教諭 松本美菜

2月に入り、ますます寒さが厳しくなってきました。しかし、宗岡小学校ではみんなが新型コロナウイルス感染症等^{かんせんしょうとう}に負けないように、毎日^{まいにち}気を付けて生活^{せいかつ}することができていますね！休み時間も外で遊んでいる子の姿^{すがた}がたくさん見られて、松本先生はとても嬉しく思っています😊 2月も元気に過ごせるよう、早寝早起き・ていねいな手洗い・三食しっかり食べることを続けていきましょう！

🍳おうちでできる簡単料理にチャレンジしてみませんか？🔍

関東農政局^{かんとうのうせいきよく}の、親子で楽しみながら調理体験ができるサイト「キッズキッチンにチャレンジ！」に、冬のレシピが追加されています🍴「おうち de 食育」でぜひ検索してみてください♪

「おうち de 食育」 https://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokui/ouchi/index.html

できるかな？

こころの^あ心^{きゅう}の^て応^{あて}急^{あて}手^{あて}当^{あて}

手当てが必要なとき



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当てが必要です。

🌀 手当て

🏃 からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

🧘 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

📝 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

😄 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を取る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

☆ 1月の発育測定結果をお知らせします ☆



	へいきんしんちよう 平均身長(cm)		へいきんたいじゅう 平均体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	122.3	118.9	25.3	22.3
2年	127.9	125.5	27.3	26.3
3年	132.0	132.3	29.7	31.1
4年	138.3	137.9	34.7	33.4
5年	144.5	144.8	38.8	39.1
6年	150.7	151.3	44.7	42.4

発育測定^{はくよくてい}のときに、「コロナウイルスによる差別^{さべつ}をなくそう」という紙芝居^{かみしばい}をしました。具合^{ぐあい}が悪^{わる}そうな友達^{ともだち}には、「大丈夫？」と声をかけたいという温かい意見^{いけん}がたくさん出ましたね。これからもみんなで協力^{きょうりょく}して毎日^{まいにち}を過ごしましょう！
※成長^{せいちょう}の仕方^{しかた}には個人差^{こじんさ}がありますので、参考^{さんこう}としてご覧ください。

保護者の方へ

毎日の検温やマスクの着用など、日頃より感染症対策にご理解ご協力をいただきありがとうございます。今後とも、児童が元気に学校生活を送れるよう毎日の健康観察をよろしくお願い致します。冬休みはみがきカレンダーのご協力もありがとうございました。保健室で見させて頂きお返しいたします。今後とも、1日3回の丁寧な歯みがきについてご家庭でも声かけをよろしくお願い致します。また、歯科検診でむし歯が見つかり、まだ治療証明書が出されていない児童には改めて治療勧告書を配付致します。乳歯から永久歯へと生え変わる大切な時期ですので、お早めのご受診をよろしくお願い致します。



学校での新型コロナウイルス感染症対策について

緊急事態宣言を受け、感染症対策を強化しましたので学校での対策の一部を載せさせていただきます。



1月30日に、除菌清掃サービス「除菌・バスター」さんに校内の除菌をして頂きました。除菌箇所：水道・トイレ・階段の手すり・理科室・家庭科室・図工室の水道など（スクールサポートスタッフによる消毒も放課後に行っております。）



受付にはセンサー式の消毒液を設置しています。

各教室で加湿器を使用しています。



各教室に手指消毒用アルコールを設置しています。

教卓には囲いを設置して給食を食べています。（話す際はマスクを付けています。）

