

# ほけんだより

NO13 R2.11.13 豊岡小学校 保健室



紅葉シーズンをゆっくり楽しまないまま、降雪期を迎え、冬支度に追われるようになった感のあるこの頃です。かぜやインフルエンザも心配な時期になりましたが、この冬は、コロナ対策で、温かさを保ちつつ換気にも配慮するという難しい対応が必要とされることとなります。コロナの感染拡大防止には、換気と適度な湿度が最も重要とのことなので、環境を整えつつ、感染防止対策を続けたいと思います。(加湿器設置しました(^.^)/)

## 体温チェック、寒くてもうがい、手洗い

検温は、今後も続きそうです。体温チェックカードの提出は大変ですが、どうか引き続きよろしくお願いします。お子さんが自分で検温し記入することはとても良いことですが、その場合は、お忙しい朝ではありますが、おうちの方から目を通していただけるとありがたいです。また、冷たい水で手洗いをし、うがいをすることは、大変難儀な時期になりました。寒くても手洗い、うがいを継続することが、まず大事と報道でも強くいわれています。うがい手洗いも引き続きよろしくお願いします。

## 「背すじピンカード」についてのお願い

11月、姿勢を正しくすることをめあてにしています。学校では、授業中や集会時、給食時に、良い姿勢を意識するよう指導を続けておりますが、ご家庭と一緒に良い姿勢を意識づけしていくことが必要です。そこで、昨年もお協力をいただいた「背すじピンカード」を、今年も実施したいと思います。大変よく活用していただき、良い姿勢の意識づけにとっても役立ったと思っております。今年、16日(月)から20日(金)まで「背すじピンカード」を使った正しい姿勢強調週間を行いたいと思いますので、よろしくお願いいたします。カードの内容は、次のとおりです。

- 1、 普段の自分の姿勢のふりかえり (○をつける)
- 2、 ① 姿勢のめあてを決める。  
② 毎日の姿勢の自己評価 (◎、○、×で)  
③ 強調週間中の姿勢の振り返り
- 3、 お子さんの姿勢についてお家の方からの一言
- 4、 A3判の右側は、「正しい姿勢の資料」です。部屋にはるなどしてご活用ください。

11月24日(火)に  
「背すじピンカード」を  
切り取って持ってきて  
ください。

ご面倒をおかけしますが、ご家庭でも良い姿勢を意識できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ～連絡～

#### 身体計測の予定

18日(水) 1校時 1年生  
18日(水) 4校時 2年生  
19日(木) 4校時 6年生

#### 第3回「がまんネットチャレンジ」の予定

12月14日(月)～12月16日(水)  
今回は、平日の実施です。今年度のがまんネットチャレンジは、3回めで終了です。

※ 3年生、4年生、5年生の身体計測は、実施済です。