



中野区立武蔵台小学校
 令和6年12月号
 校長 若菜康史
 養護教諭 金田ゆか

2024年もあと少しですね。今年はどんな1年でしたか？ 楽しいこと、嬉しいこと、悲しいこと、悔しいこと…たくさん経験をしてきたはず。その一つ一つがみなさんのことを強くしてくれたことと思います。先生は、周りの人たちの大切さが身に染みたり1年でした。

もうすぐ楽しい冬休み、体も心も元気に迎えられるように。

健康診断のお知らせ

日にち	検診内容	対象者	気を付けること
12月17日(火)	色覚検査	4年生の希望者	勉強するときにはめがねをかけている人は忘れずに持ってきてください。近くなったら、4年生にはお知らせの手紙を配ります。

保護者の皆様

いつも学校保健にご協力いただきありがとうございます。学校では、マイコプラズマやインフルエンザなどの感染症が出ています。朝、お子様を送り出す前に健康観察をお願いします。1日を元気に過ごせそうか、一緒にご確認ください。また、早退時にはお迎えが必要です。学校から急な電話連絡があるかもしれませんが、ご理解いただけますと幸いです。緊急時連絡先に変更がある場合は、担任までお知らせください。

【登校届、登校許可書について】

感染症に罹った場合には出席停止扱いになります。登校再開時に、お子様に登校届もしくは登校許可書を持たせてください。様式は学校ホームページに載せています。

*インフルエンザ→登校届(保護者記入)

*新型コロナウイルス感染症→登校届(保護者記入)

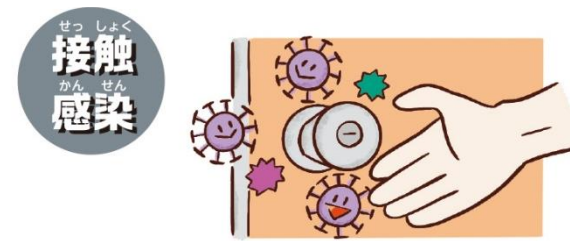
*マイコプラズマ、手足口病などその他の感染症→登校許可書(医師記入後、保護者記入)

ウイルスはどこから来るの？

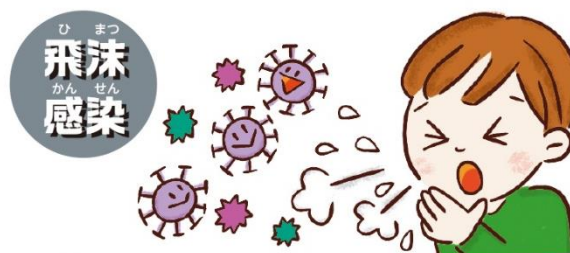
風邪などの原因になるウイルスは、3つの方法でみなさんの体の中に入ってきます。



換気をしていないと、教室の空気中にウイルスがたまってしまいます。その空気を吸い込むと、体の中にウイルスが入ってきます。



ドアノブなど、たくさんの人が触る場所についてウイルスが手から手へうつり、その手で口や鼻を触ることで体の中に入ってきます。



具合の悪い人が咳やくしゃみをする、つばと一緒にウイルスが飛び散ります。それを周りにいる人が吸い込むと、体の中に入ってきてしまいます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

病気にかかりにくい、丈夫な体を作るには…



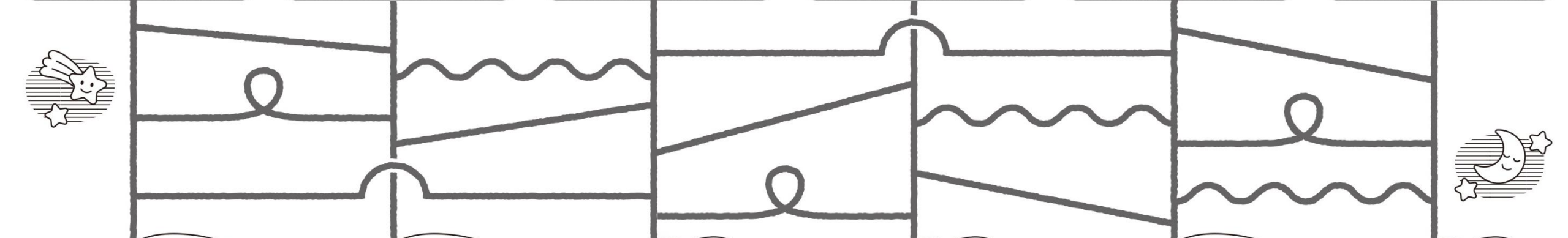
食事・運動・睡眠のバランスが大切です。今日から少しずつ、意識して過ごしてみましょう！

よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

ふゆやす ぎ せい かつ にん
冬休み、次のような生活をしている6人のうち、
3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？
かんが せん
考えてから線をたどってね。

<p>Aさん</p> <p>やす ひ まいにち 休みの日も毎日 おなじじかんに起きる</p>	<p>Bさん</p> <p>あさ 朝はカーテンを開けず、 ひるまでごろごろする</p>	<p>Cさん</p> <p>まいにちあさ 毎日朝ごはんを しっかり食べている</p>	<p>Dさん</p> <p>くらい 40℃位のぬるめのお湯につかる</p>	<p>Eさん</p> <p>ね じ かんまえ 寝る1時間前に あま 甘いものを食べる</p>	<p>Fさん</p> <p>ね ちよくぜん 寝る直前まで、 スマホやゲームをする</p>
---	--	---	--	---	---



<p>Dさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p> <p>たいおん さ ねむ 体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p>Aさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p> <p>まいにちおなじじかんに起きるとせい かつ 活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p>Bさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>あさひ あ たいない どのけい 朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p>Fさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p>Cさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p> <p>あさ お かね からだじゅう 朝ごはんを食べると、体中 おに起きたことが伝わって活動的になるよ。</p>	<p>Eさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>ね ちよくぜん しょくじ 寝る直前に食事をする、 ね 寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>
---	--	--	--	--	--

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてくださいね。