



令和3年12月24日(金)
横浜市立上郷小学校

天気がいい日も風が一段と寒く感じられ、冬本番を迎えています。子どもたちは、寒さにも負けず外で元気に遊ぶ様子が見られたり、冬休みの楽しみを話してくれたりします。しかし、疲れや寝不足から体のだるさや頭痛を訴えて来室する子どもが多くなってきています。また、吐き気や腹痛の訴えも多いです。冬は、感染性の胃腸炎などの病気も流行しますので、朝の検温時にお子さまの体調を確認し、無理をして登校せずご家庭で過ごされることも考えていただければと思います。



1月の予定



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7 始業式
10	12 発育測定 5年生		13 発育測定 2年生	14 発育測定 3年生
17	19	20 発育測定 6年生	21 発育測定 1年生	
24	25 発育測定 4年生	26 発育測定 個別級	27	28

発育測定
全員、体育着を持ってきてください。
また、計測のじゃまにならないよう、髪の毛は頭上や後頭部で結ばないようにしてください。

保護者の方へ

歯みがき検査のご協力ありがとうございました！

12月にPTA保健委員会の活動として歯みがき検査を行いました。ご家庭での検査のご協力ありがとうございました。一人ひとりが自分の歯を大切に、丁寧な歯みがきを心がけてくれるようにこれからも指導していきます。

生活リズムチャレンジカード 冬休みバージョン

夏休みに引き続き、冬休みの生活リズムチャレンジカードを配付しました。長期休みの間は、生活リズムが乱れて体調をくずしやすくなります。食事・睡眠・運動・歯みがきを意識して保護者の方と一緒に取り組んでいただければと思います。記入後、担任へご提出ください。

抗原検査キットについて

10月に神奈川県教育委員会から抗原検査キットが配付されました。学校に残っているキットがありますので、再度必要となった場合は、ご遠慮なく学校へお申し出ください。

〈冬休み中のお願い〉
お子様が新型コロナウイルス感染症(陽性)と診断された場合は学校に連絡をしてください。
連絡先 横浜市立上郷小学校(TEL 894-0761)
※12/28~1/3については、閉庁日となっています。1/4以降に学校に連絡してください。

がっき げんき す 3学期も元気に過ごすためにできることは…？

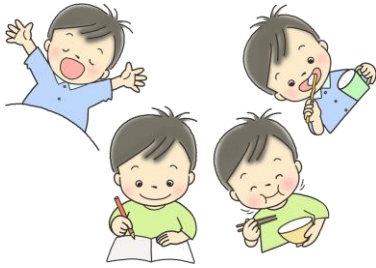
冬休みはクリスマスにお正月とみなさんの楽しみにしているイベントがたくさんありますね！
生活リズムチャレンジカードに取り組みつつ、体調をくずさないように気をつけましょう。

生活リズムをくずさない

家でも感染症対策

少しずつでも毎日運動

暗くなる前に帰る



冬休みも手洗い・マスクで
感染症を予防しよう！



暗いと事故にもあい
やすくなります！



体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ！



規則正しい生活が元気の基本！

ほけんいいんかいつうしん 保健委員会通信

【1月の保健目標】

生活リズムを整えよう

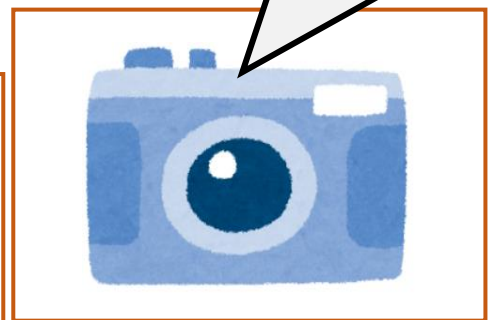
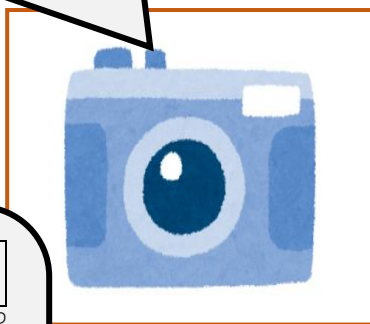
保健委員会では、上郷中学校・庄戸小学校と合同で作成したスローガンであることも憲章の「きれいな環境を保つ」のもと「そうじ」をテーマにした活動を行っています。

12月は、学期末の大そうじに向けて、「すみずみまで時間いっぱいそうじをする」ことを目標に様々な取り組みをしています。1月からもきれいな上郷小学校を目指して活動していきます。

おそうじ放送

そうじの時間を意識してもらうために放送で音楽をかけています。

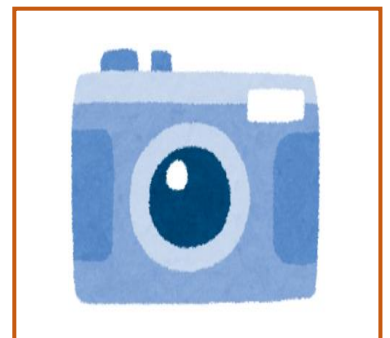
そうじのはじめとおわりには、保健委員がすみずみまでそうじをするよう呼びかけをしています。



大そうじチェックシート

各クラス、いつものそうじに加えて、学期末の大そうじをしています。

ふだんそうじをしないところもきれいにし気持ちよく新年がむかえられそうです！



おそうじ見回り隊

そうじの様子を見回って声かけをしたり、そうじ用具の貸し出しをしたりしています。