



令和4年12月23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
9 成人の日	10 始業式	11	12 発育測定 6年生	13 発育測定 5年生 4くみ
16	17 発育測定 1年生	18 発育測定 3年生	19 発育測定 2年生	20 発育測定 4年生



発育測定

今年度最後の発育測定(身長・体重)をします。

◎全員、体育着を持ってきてください。

◎計測のじゃまにならないよう、髪の毛は高い位置や後頭部で結ばないようにしてください。

* 測定後、健康手帳を一度ご家庭にお返しします。学校で保管しますので、結果を確認後、印をしていただき、必ず担任へ返却してください。

また、成長の記録や体のことについて、お子さんと一緒にお話していただくと嬉しいです。

印をするページ：7ページ(1~3年生)、8・9ページ(4~6年生)

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。上郷小学校では、特に、長期休みになるとゲームやスマホを長時間して、寝るのが遅くなってしまったと感想を書く児童が多いです。食事・睡眠・運動・歯みがきを意識して、ぜひご家族で取り組んでいただければと思います。お子さんが楽しく続けられるよう、声かけなどのサポートをお願いします。

〈冬休み中のお願い〉

お子様がコロナウイルス感染症(陽性)と診断された場合は、学校へ連絡をしてください。

連絡先 横浜市立上郷小学校(TEL 894-0761)

※12/27(火)~1/5(木)は閉庁日となっています。1/6(金)以降に学校へ連絡をしてください。

その他の緊急時に限り、横浜市教育委員会の南部学校事務所(TEL 843-6408)へご連絡をお願いします。

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…？

ふゆやす しょうがつ たの 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！
せいかつ 生活リズムチャレンジカードに取り組みつつ、たいちょうをくずさないようにきをつけてみましょう。

せいかつ 生活リズムをくずさない

いえ かんせんしょうたいさく 家でも感染症対策

すこ まいにちうんどう 少しずつでも毎日運動

くら まえ かくえ 暗くなる前に帰る



ふゆやす てあら 冬休みも手洗い・マスクで
かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう！



くら しこ 暗いと事故にもあい
やすくなります！



からだ うご かすと きもちも
リフレッシュできるよ！



きそくただ せいかつ げんき きほん 規則正しい生活が元気の基本！

ふゆやす はじ ★冬休みが始まります★

つか す き タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう！

ふゆやす 冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。
つか ととき つぎ 使う時は、次のようなことに気をつけましょう。つか かた 使い方についておうちのひと はな 話すのもよいですね。

がつ ほけんもくひょう 【1月の保健目標】

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

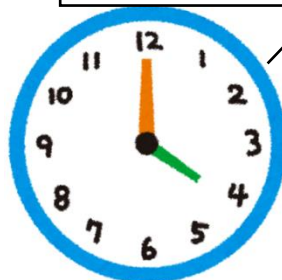
①正しい姿勢で使いまし
よう。

がめん 画面から30センチ以上
はなれましょう



②使う時間を決めましょ
う。

れんぞく つか 連続で使うのは、
じかんいなし 1時間以内にしましょう



③長時間、同じ姿勢を続け
ないようにしましょう。



④使用中は、30分に1
かい びょういじょうとお み 回、20秒以上遠くを見
ましょう。



⑤ねる前の1時間は使わ
ないようにしましょう。



⑥そのほか、がっこう 学校やおうち
で決めた約束を守って使
いましょう。

