



令和5年9月29日(金)
横浜市立上郷小学校

朝晩を中心に涼しく感じられ、秋の訪れが感じられるようになりましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」といろいろあります。夏の暑さで疲れた心と体を、様々な面からうまくりフレッシュしていきましょう。日によって気温の差が大きくなることがあります。こまめに衣服で調節できるように、ご家庭でも上着等のご準備をお願いいたします。



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかってしまったら…

学校保健安全法によりインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は出席停止の扱いになります。治癒証明書等をご用意いただく必要は、ありません。回復後、お子さんが学校に登校した際に、担任より健康手帳をお渡しします。健康手帳に記入する欄がありますので、そこに、保護者の方が記入して、必ず学校に提出してください。



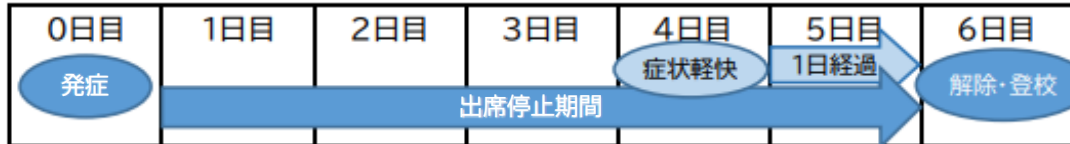
出席停止期間について

インフルエンザ

→「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

新型コロナウイルス感染症

→「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」



目のストレッチで、

つかれ目にさようなら♪

ゲーム・テレビの画面や本など、近くのものを見ているとき、目の筋肉はずっと力が入った状態です。目のストレッチをすると、筋肉をゆるめることができたり、目を守る働きのある“なみだ”をたくさん出してくれたりして、目のつかれをやわらげることができます。1日に何度か、目のストレッチを試みましょう。



★①～④を3回ゆっくりくりかえしましょう！

まな つうしん ほけんの学び通信

ねんせい てあ 5年生(けがの手当て)

8月の総合防災訓練で5年生と三角巾の体験をしました。
友達と三角巾を結びあって、けがの手当てを学習しました。難しい結び方もみんなで教え合いながら上手に完成させていました。「どうやって結ぶの?」「他にも結び方があるの?」と積極的に学ぶ姿が見られました。もしも災害が起こった時には、高学年の児童が下学年の児童と一緒に避難することや、けがの手当てを手伝ってもらうことがあるかもしれません。いざという時に思い出して実践できるといいですね。



ねんせい ししゅんき からだ へんか 4年生(思春期の体の変化)

9月に4年生と「思春期の体の変化」について保健の学習を行いました。思春期に起こる体の内外や心の変化について、真剣に話を聞いたり、グループの友達と一生懸命に考えたりする姿が印象的でした。一人ひとりの子どもから大人への成長を大切にしようとお話をしました。ご家庭でも、思春期の頃や困ったときの対応について話題に出していただけだと嬉しいです!

～児童のふりかえりから～

- ・成長の仕方はみんなそれぞれ違うからあせらないでいいんだなと思った。
- ・まだ、周りに比べると身長は少し小さいけど個人差があるから安心した。
- ・人それぞれ個人差があるから、絶対体のことは言っちゃいけない。
- ・みんなより体の成長が早いときは恥ずかしいことではなく、大人に近づいてきていることが分かったから、はずかしがらないようにする。

◎ 9月の発育測定について ◎

毎日、お子さんの健康観察のご協力ありがとうございます。
9月に発育測定を行いました。健康手帳に記載いたしましたので、確認後、印をしてください。健康手帳は、学校で保管をします。必ず担任へ提出をお願いいたします。

(印をするページ) 1～3年生…7ページ 4～6年生…8, 9ページ

児童は、一人ひとり自分の成長を実感し、喜んでいる様子でした。ご家庭でも、お子さんと成長についてお話していただくと嬉しいです。