



横浜市立川和小学校
2020年12月8日
校長 田中 公明
養護教諭 実川 奈々

すっかりさむくなりました。川和小学校の皆さんは風邪をひく人も少なく、いまのところ感染症の流行もありません！みなさんが手洗い消毒、換気に頑張っているおかげです。この調子で、冬を健康に楽しく過ごしましょう。



保護者の皆様

健康手帳の確認と押印をお願いします。

本日、健康手帳を返却しました。4~5 ページの押印、15 ページの視力の転記・押印、17 ページ以降の歯科の押印について確認をお願いします。学校提出は12月21日(月)までです。

また、3年生までのお子さんについては、7 ページを保護者の方と4 ページを参考に記入し、成長の様子をご確認下さい。

4年生以上のお子さんについては、5 ページを参考に8~9 ページを記入してください。

(1年生につきましては、1月の心臓健診終了後に返却します。)

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、健康診断の実施が遅くなりました。例年であれば、夏休み前に健康手帳は返却されます。健康診断結果からお子さんの健康で気になることがございましたらご相談ください。



ふゆ ふくそう かんが
冬の服装を考えよう！

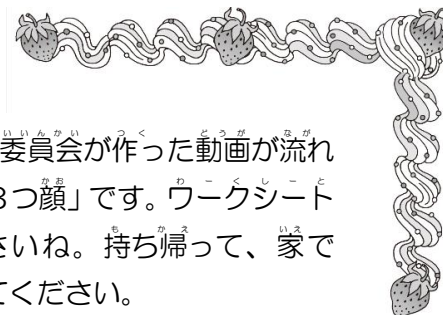


とっても寒い日が続きますね。これから2月くらいまでもっともっと寒くなるでしょう。そこで、冬にちょうどいい服装を考えてみましょう。

- ① 下着 (綿素材のものは汗を吸収して、体の体温を下げません。おすすめです。)
- ② シャツ (同じく綿素材のものは、汗の吸収・蒸発が得意です。体が冷えません。)
- ③ 厚手のトレーナー等 (体温の保温をしてくれます。)
- ④ 防寒着 (主に外で強い風をよけるため使います。)

これらを上手に組み合わせて、冬を温かく過ごしましょう。

はんこうしゅうかい
健康集会をします



9日(水)朝の集会で、各学級に健康委員会が作った動画が流れます。テーマは、「コロナが持っている3つ顔」です。ワークシートもあるので、ぜひ取り組んでくださいね。持ち帰って、家でもう一度おうちの人と一緒にみてみてください。



横浜市立川和小学校
2020年12月23日
校長 田中 公明
養護教諭 実川 奈々

いよいよ冬休みがやってきますね。今年は、おうちで過ごす時間が多いのではないかなと思います。おうちのひとと過ごす時間を大切に、楽しく健康に過ごしましょう。日頃の感謝（ありがたい気持ち）を伝えてみてもいいですね。学校はお休みにになりますが、おうちでも外から帰ったあと・ご飯の前後・トイレの後には必ず手洗いをする習慣をつけましょう。冬休みが終わって、元気な皆さんに会えることを楽しみにしていますよ。

保護者の皆様

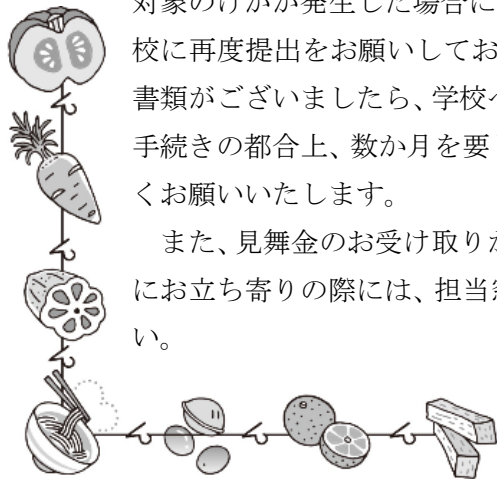
日本スポーツ振興センターの手続きはお済みですか？



日頃より、学校の教育活動にご理解ご協力くださりありがとうございます。横浜市の学校では、学校の管理下で発生したけがにおいて保証する日本スポーツ振興センターの保証制度にご加入いただいています。

対象のけがが発生した場合には、書類をお渡しします。ご記入いただき学校に再度提出をお願いしておりますが、ご家庭で未提出の書類や不要の書類がございましたら、学校へご提出ください。見舞金の受け取りまでは手続きの都合上、数か月を要します。ご理解ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

また、見舞金のお受け取りがなされていないご家庭がございます。学校にお立ち寄りの際には、担当窓口（養護教諭 実川）までお声掛けください。



冬休みを健康に過ごそう！



今年は12日間の冬休みです。忙しい日々を少しの間忘れて、たくさんリフレッシュしましょうね。ただし！夜更かしはクリスマス・大晦日くらいにして、早寝早起き朝ごはんを忘れない。そうしないと、冬休み明けの学校生活に体も心もついていけません。免疫力（風邪や病気をやっつける力）が弱くなって、風邪をひいたり、いつもならかからないような病気になってしまったりすることもありますよ。

たのしい冬休み！

元気に過ごす3つのポイント

- 1 年末年始は楽しいイベントがたくさん。食べすぎに注意！
- 2 寒くても…早起きしよう！
- 3 少しずつでも運動しよう！

はみがきカレンダーに取り組もう！

健康委員会の人々と一緒に、はみがきカレンダーを作りました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響ではみがきに関する活動を行うことができませんでした。川和小学校のみなさんがはみがきの大切さを忘れかけているのではないかと心配しています。はみがきをすることで、食べ物をおいしく食べることができたり、歯を食いしばって力いっぱい運動したりすることができます。一生使う歯を大切にしましょう。冬休みは色塗りを楽しみながら、はみがきに取り組んでくださいね。

