



令和5年2月1日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

寒い日が続いています。特に1月下旬から2月にかけては1年で最も寒くなる時期といわれています。気温が低い状態では、体の抵抗力が下がり、かぜやインフルエンザなどの感染症に感染しやすくなります。外に出かけるときはしっかりと防寒対策、夜はしっかりと休養して、体の調子を整えるようにしましょう。

寒い冬もぐっすり眠るために...



寝る前に
布団を
あたたためておく

寝る部屋を
加湿する

お湯に
ゆっくりつかる

せいかつで、
汗を吸う素材の
パジャマを着る

2月の保健行事予定

日にち	内容
2月10日(金)	色覚検査(希望者のみ)

色覚検査についてお知らせ

色覚検査は平成15年度から法律の改正によって定期健康診断の項目から外れましたが、2年生～6年生は希望により色覚検査(石原色覚検査表II コンサイス版による)を受けることができます。希望する場合は、2月7日までに担任へ連絡帳でお知らせください。1年生は、別紙で希望の有無をとります。検査の日程は、感染症の流行状況によって変更になる場合があります。ご承知おきください。

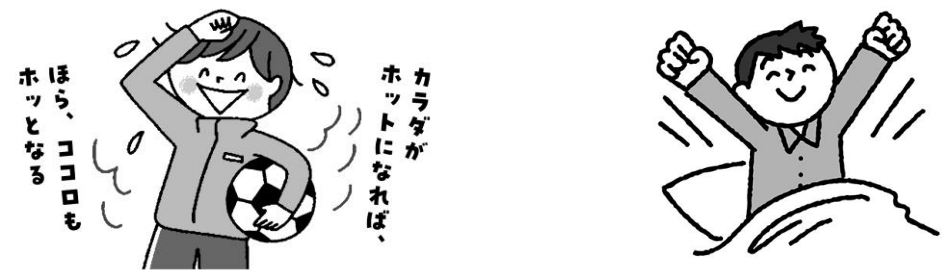
色覚異常について

先天色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、子供が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました!

今年度最後のげんきいっぱいカードはどうでしたか? 皆さん、1年間よく頑張りました! カードを通して、より良い生活リズムを目指す皆さんの様子がよく伝わってきました。

ところで、げんきいっぱいカードがない期間の皆さんの生活はどうですか? カードがないときも、規則正しい生活リズムを続けることが大切です。一度崩れたリズムは、取り戻すことにとっても時間がかかります。特に、適度に運動して、体を動かしていますか? 寒いと外に出ることが辛くなり、つい家の中でじっとして過ごしてしまいます。運動すると、体が温かくなり、気持ちもホッとできます。夜も心地よく眠ることができ、朝までぐっすり眠ることができます。ぜひ、寒さに負けずに体を動かしてください。皆さんがカードに書いてくれた感想は、来月のほけんだよりに載せます!



ほら、コロナも
ホッとなる

カラダが
ホットになれば、

友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っよいかわからないなどと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいのなら、こんなことを意識してみませんか。

- 最初から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。



けんこうのきろくを返却します

3学期の身体計測の結果を記載した「けんこうのきろく」をお渡しします。開いて右側の保護者印欄に捺印またはサインをしていただき、学校へお戻しください。提出日は各学年の連絡をご確認ください。