



令和5年11月30日  
西東京市立住吉小学校  
校長 小林 宏  
養護教諭 平松 真理

例年と比べると暖かかった11月でしたが、だんだんと厳しい寒さを感じるようになりました。そろそろエアコンやストーブ、こたつなどの暖房器具の出番です。暖房器具を部屋の中で使っていると、つい部屋の換気を忘れてしまいがちですが、換気をしないとウイルスがそのまま部屋に留まってしまう。寒くても30分~1時間に1回は窓とドアを開ける、対角線になるように少しでもドアと窓を開けておく、などすると部屋の空気を入れ替えることができます。かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを部屋の外に出すために空気の入れ替えをしましょう！



### 12月の保健行事について

| 日        | 内容          |
|----------|-------------|
| 12月1日(金) | 歯科健康指導(6年生) |

歯科衛生士さんが来てくださり、歯の健康についてお話をしてくれます。歯肉の観察を行うので、手鏡を忘れずに持ってきてください。



子どもがお酒を飲むことは法律で禁止されています。成長途中の体や脳は、アルコールによりダメージを受けることがあります。仲のよい友達や親しい大人からお酒をすすめられても、勇気をもって断りましょう。

### 色覚検査の対象学年が変更となりました

西東京市ではこれまで色覚検査の対象学年は1年生でしたが、令和5年度より2年生に変更となりました。住吉小学校では例年3学期に色覚検査を実施していましたが、今年度対象の2年生は、昨年度1年生の時に実施しているため今年度は検査を実施しません。色覚に関して何かご相談のある方はいつでも学校までご連絡ください。

げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介します

#### 保護者からの感想

- ・元気に取組めたと思います。今日からまた楽しく過ごそうね！
- ・げんきいっぱいカードをすることで生活リズムに意識をもてて良いです。
- ・朝がんばって起きてほしいと思います。
- ・お友達と遊んでよく体を動かしていたね。
- ・ゲーム、テレビをもう少し短くしましょう！
- ・つついゲームが楽しくて「もうちょっとだけ！」となってしまうけれど、時間になったら言われる前にしっかりとやめられてえらい！！
- ・続けられるといいですね。
- ・テレビゲームの時間が長すぎます。
- ・帰ってきてから宿題をすぐに終わらせていたのはえらいね！
- ・前回よりは早く寝られていたけれど朝なかなか起きられずにいるので、もう少し睡眠時間を確保したいと思いました。
- ・体操やダンスと一緒に体を動かして、とても楽しかったです！
- ・テレビ・ゲームに夢中で宿題をやる時間が遅い。早寝早起きできない。悪循環です。
- ・自分で起きられるように、早く寝る習慣をつけてください。
- ・メリハリのある時間の使い方をしましょう。

#### 児童の感想

- ・カード通りにするのがむずかしかった。
- ・もう少し早く起きる。
- ・運動をもうちょっとしたい。
- ・テレビを見る時間を減らして早寝する。
- ・楽しくすごした。
- ・8時までに寝るのが大変だった。
- ・1人で起きられるようになりました。
- ・げんきいっぱいカードでやる気ができました。
- ・とくにゲーム時間に気をつけたい。
- ・これから朝の歯みがきをできるようにしたい。
- ・前より少し点数が上がりました。運動やゲームに気をつけたい。
- ・今回は100点をとれなくて悔しいです。カードを家の見えるところに貼ろうと思いました。
- ・げんきいっぱいカードがなくても早寝早起きをしたいです。
- ・時間の使い方があまりうまくできませんでした。タイマーを使ってちゃんとやりたいです。
- ・宿題よりゲームの時間の方が長かったので気をつけようと思いました。
- ・寝る時間が遅いから早くしたい。
- ・テレビをご飯のときにつけて見てしまうので、1日に見るテレビを決めたいです。
- ・この1週間、生活を見直すことができました。

冬休みも、げんきいっぱいカード期間を思い出して、元気に、規則正しく過ごしましょう！

### 冬休みはこれをするチャンス！



しよくせいかつ  
食生活を見直す

しっかり  
すいみんをとる

うんどう  
運動する