



2024年度 12月号
町田市立鶴川第四小学校
校長 悴田 隆良
保健室 小田裕美子

もうすぐ冬休みですね。今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}でしたか？来年^{らいねん}も心^{こころ}と体^{からだ}ともに元気^{げんき}に過ごせるようにしていきたいですね。

もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる
楽しむ

ための

合言葉

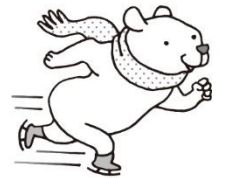
冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着を
しましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船に
ゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。
学校がある日と同じ時間に
起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目
を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると
思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。
清潔なハンカチもポケットに。



だいいりゆうこうちゆう インフルエンザ大流行中

12月に入り、インフルエンザにかかった人が急増しています。近くの学校でも学級閉鎖が出ています。流行の波は突然やってきます。手洗いうがいをしっかりと、予防をしていきましょう。

保護者の皆様へ

インフルエンザの出席停止の期間は、発熱時を0日目と数えますのでご注意ください。また、テトルでの欠席連絡は、お手数ですが、出席停止期間は毎日入力していただくと助かります。(まとめて入力していただいて構いません)

インフルエンザにかかった場合は、登校時に欠席届(保護者記入)の提出が必要です。ホームページに載せてありますので、印刷をして、記入してください。

インフルエンザにかかったら	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
登校 できません <small>小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。</small>	発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
	発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

真光寺中学校合同



は 歯みがきキャンペーン



真光寺中学校合同歯みがきキャンペーンのお知らせです。歯の染め出しタブレットとワークシートを配ります。ぜひ、冬休みに自分の歯みがきを見直してみよう。

★キャンペーンの方法★

- ① タブレットを口に入れて、かみ砕いて、口全体に舌を使って塗ります。
- ② 一度吐き出して、軽くすすぎます。みがき残し(歯垢)があるところは、赤く染まります。鏡で口の中を観察して、ワークシートを書きます。
- ③ 鏡を見ながら、その赤いところがなくなるように、ていねいに磨きましょう。
- ④ 冬休みが明けたら、担任の先生に提出してください。



あたりまえはあたりまえではない

「あたりまえ感染予防」と題して、〇×クイズと「あたりまえほけん体操」動画の保健集会を行いました。コロナで感染予防の知識はしっかりもっていますが、それが行動に移せているかどうかは話が別です。残念ながら、冬になると学校では、水が冷たいから手を洗わないなど当たり前になっていたことをしなくなってしまっている子がいます。そこに気付いてほしくて「あたりまえ体操」をしようと保健委員を誘いました。恥ずかしがり屋さんも多いのですが、がんばって撮影しました。そして当日・・・流れている途中で、クロムの充電が切れるという失態を私がおかしてしまいました。体育館で見せたかったのに・・・本当にごめん！と委員に謝ると体育館で見せられなかったことに怒るのではなく、教室でまじまじとクラスメイトに見られるほうが恥ずかしい！！と怒られました。本当に申し訳ない。でも、とても好評で、保健委員さんががんばりました！私の頭の中に「クロムの充電しな-い-と 切れる」とあたりまえ体操が流れ、猛省しております。笑