

えがいのたね

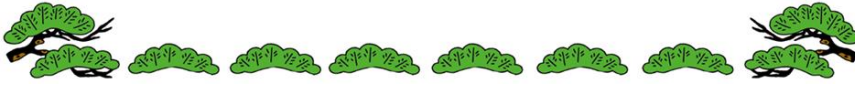


大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

養護教諭 島田 早津樹

No.10



あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。「今年は、〇〇をがんばりたいな!」「今年こそ〇〇ができるようになるぞ!」という目標をたてた人もいます。夢が大きくふくらむ1年の始まりですね。その夢をかなえるためには、まずは元気に毎日を過ごすことです。自分自身で健康な体をつくり、それを保っていけるように努力をしていきましょう。

新年の始まり! 気持ちも新たにスイッチオン

冬休みが終わり、3学期が始まりました。生活リズムは、元に戻っていますか。どんな音楽にもベースとなるリズムがあるように、わたしたちの体にも「健康のリズム」が備わっています。リズムの整った音楽は、聴いていて心地よいですね。それと同じで、健康のリズム(食事 運動 睡眠 排便)がうまくかみ合っていると、元気に過ごすことができ、心のリズムも弾みます。



いただきます! しょくじ



うんどう



すいみん



はいべん

けんこうのハーモニー

冬休みで、生活リズムが乱れてしまった人は、まずは早起きをすることから始めて、生活の切り替えスイッチをオンにしてみましょう。目が覚めたら部屋のカーテンを開け、太陽の光をいっぱい浴びると脳も目を覚まし、眠気が自然と無くなります。

気持ちよく1日のスタートをきって、今年も元気いっぱい勉強や運動を頑張り、次の学年へのステップとなる3学期にいきましょう。

<身体計測について> しんたいけいそく おうちのかたと一緒に読んでください。いっしょ

3学期の身体計測を以下の日程で行います。計測は、体育着で行います。忘れずに持ってきてください。また、当日は必ず身長計測のしやすい髪型で登校するようにしてください。

(ポニーテールや、頭上でのおだんごヘアなどはしてこない)



計測日程

・1/16(火)5, 6年 ・1/17(水)3, 4年 ・1/18(木)1, 2年

★計測終了後、1月の身長・体重の記録を記入した

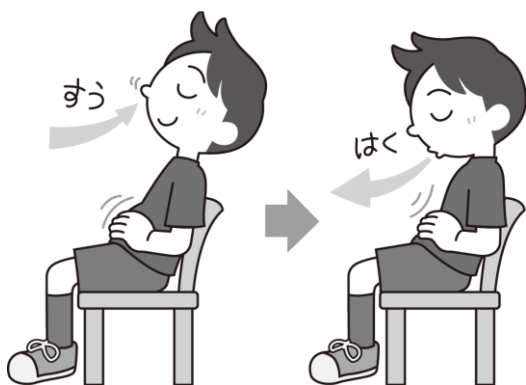
「健康カード」をご家庭にお返しします。保護者印欄(1月の記録が書かれている下の欄)に押印またはサインをして、翌日、お子さんに持たせて担任に提出してください。

身長測定がしやすい髪型で登校しましょう。

腹式呼吸で心と体をリラックス!

ふくしきこきゅう

腹式呼吸のやり方



- 1 いすに座り、体の力をぬく。
- 2 両手をおなかの上にあてる。
- 3 鼻から音をたてずにゆっくりと深く(3秒)息を吸う。(このとき、呼吸にあわせておなかかふくらむことを手で感じる)
- 4 ゆっくりと長く(6秒)息をはく。(おなかかへこむことを手で感じる。)
- 5 おなかかふくらんだり、へこんだりすることを感しながら、息を吸ったり吐いたりする。
- 6 次に呼吸に意識を向けて、集中。
- 7 これを5, 6回くり返す。

みなさんがいつもしている呼吸は、胸式呼吸です。腹式呼吸は、横隔膜を使う呼吸です。あおむけでもできます。腹式呼吸をすると、体の力が抜けて気持ちも落ち着き、リラックスできます。

この呼吸を意識的に行うと、ストレスやプレッシャーに強くなり、高いパフォーマンスが発揮できると言われています。

呼吸は「今」に集中する「マインドフルネス」のひとつです。



重要 保護者の方へ

食物アレルギー対応調査書について

本日、1～5年生の全児童に令和6年度用の「食物アレルギー対応調査書」(B4版)を配布しました。

この「食物アレルギー対応調査書」は1年に1回必ず、全てのお子さんについてご提出いただくものです。配布したプリントの右半分が提出用の「食物アレルギー対応調査書(回答)」になっていますので、食物アレルギーの有無をご記入ください。アレルギーの無いお子さんは、問1の「いいえ」に○印をつけてご提出ください。



**1月16日(火)までに
全員提出です!**

<食物アレルギーがあるお子さんについて>

食物アレルギーがあるお子さんについては、はいに○印をつけ、それ以降の間2～問4についても詳しくご記入ください。学校給食での除去食対応を希望される方は、問5の「はい」に○印をつけてご提出ください。

この「食物アレルギー対応調査書」を提出し、除去食希望の申請が確認されましたら、「学校生活管理指導表」をお渡しします。かかりつけ医で「学校生活管理指導表」を記入してもらい(文書料がかかることがあります)学校へ提出していただきます。その後、これらの書類をもとに保護者の方と面談をして、除去食対応の内容を決定します。

面談は、2月下旬から3月上旬を予定しておりますので、次年度の除去食を希望される方は、早めにかかりつけ医への受診予約等の準備をお願いします。



自己除去のお子さんについて

自己除去(自分でアレルゲンとなる食品を取り除いて食べることができる)のお子さんにつきましては、「学校生活管理指導票」の提出および面談の必要はありません。食物アレルギーの内容について、今回配布の「食物アレルギー対応」調査書に詳しくご記入ください。

ご不明な点やご相談がありましたら、養護教諭 島田または栄養士 小俣までご連絡ください。



「ミラーの法則」



みなさんは、「ミラーの法則」というのを知っていますか。(ミラーとは、日本語でいうと「鏡」のことです。)これは、自分がした良い行いも、悪い行いも鏡のように全ては自分に映される(返ってくる)という法則です。

例えば、困っている友達を助けてあげたり、一人でさみしそうな友達に優しく声をかけてあげたりなど、人に親切にしたことは、めぐりめぐって自分に返ってくる…つまり、自分が困った時に助けてもらえたり、優しくしてもらえたりするということなのです。もちろん、その反対(悪い行いをしたら悪いことが返ってくる)もあります。

人から優しくされたら、嬉しくて幸せな気持ちになりますし、なんといっても毎日が楽しくなりますね。自分も誰かに優しくしたいなという気持ちにもなりますね。

さあ、新年を迎えたみなさんの心の鏡には、今、何がうつっていますか。東蒲小学校のみなさんが今年も学校生活を楽しく、そして気持ちよく過ごせるよう、学校中が「優しさの鏡」でいっぱいになることを願っています。



新年の健康あいうえお



こころも 元気な 1年に

としの始めに 健康目標

しせいが良いと 疲れにくいよ

もちのように 粘り強く!

よぶかしは カゼのもと

ろうかを 走ると あぶないよ!

しんじる心を 大切に☆

くわずぎらいは 損ですよ

ねがいごと 叶うといいね 2024

新年の健康カルタと健康おみくじを
保健室前掲示板に掲示しています。



保護者の方へ

新年あけましておめでとうございます。3学期は、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行のピークを迎える時期と重なり、お迎え(早退)のご連絡を差し上げることが多くなります。

朝、お子さんの具合が悪い場合は、無理をせずにおうちで休養し、病院を受診するようにしてください。

本年も保護者の皆様には、お子さんの健康観察・健康管理、早退時のお迎えなど様々な面でご協力をいただきますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。