



令和 7年 1月 31日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮美紀

節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけでは感染症を追い払うことはできませんね。一人一人が毎日の手洗い・換気などをしっかりし、マスクも上手に使用して、規則正しい生活を心がけていきましょう。



てあら
手洗い・うがいをする

まけるな!

風邪

インフルエンザ



マスクをする



ひとご
人混みを避ける



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

くひばりが丘小の欠席状況



お休みは今のところ多くはありません。インフルエンザもあまりいません。しかし、市内で発熱や体調不良で学級閉鎖をしている学校があります。まだまだ寒い日が続く、空気も乾燥していますので注意が必要です。一人ひとりの感染症予防が、家族や友達などまわりの人、そしてみんなの感染症予防につながっていきます。

寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。



ぬぎぎ 脱ぎ着のしやすい服装ですごそう

へ や なか そと きょうしつ ろうか そと きおん ちが
 部屋の中と外、教室と廊下や外は気温が違います。
 また、朝と昼でも気温は違います。
 その時の状況に応じて、服装で調整していきましょう。
 マフラーや手袋、帽子、耳当てなども上手に使っていきましょう。

1 月身長体重測定より 学年ごとの平均

	男		女	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1 年	120.4	22.1	120.1	22.9
2 年	126.0	26.4	124.9	25.3
3 年	134.1	33.1	132.8	27.4
4 年	138.2	31.8	141.9	34.9
5 年	141.0	36.5	146.1	39.1
6 年	148.5	41.2	150.7	44.5

あなたはどのくらいおおきくなりましたか？
 成長は人それぞれです。
 自分の成長をみていきましょう。



いれない！

- メガネ・マスク、帽子の利用
- ツルっと素材の衣服の着用
- 花粉が多そうな日や時間は外出を控える。

ついてしまったら・・・

- 家に入る前にはらってとる。
- 洗い流す。(洗顔、手洗い、うがい、お風呂など)



いつも心こころに持ってあこう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする
 なんとなく調子が出ない
 ちょっとしたことイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ

決めておくのがオススメです。

例えば...

- 深呼吸する
- 目を閉じて数を数える
- 換気をする
- 冷たい水を飲む
- ストレッチをする
- イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいとおもふことならなんでもOK!

