



子どもたちがみんな笑顔で暮らせる世界でありますように！

November

11月8日「いい歯の日」

11月20日「世界こどもの日」

ほけんだよ！

視力再検査をしました

4月の視力検査の結果、まだ医療機関を受診していないお子さんを対象に、視力の再検査を行いました。学校の視力検査は「見えるか、見えないか」の検査しかできませんので、詳しい検査は眼科を受診してください。



1年生心臓検診が終わりました

初めての検査はちょっと不安そうでしたが、手順をしっかりと覚えてスムーズに終了しました。

なお、当日欠席したお子さんは、冬休みに別会場で再検査がありますので、後日詳細をご案内します。

就学時健康診断があります

来年入学してくる子どもたちの健康診断があります。新しい出会いを楽しみにしています！

- 11月19日(水)
受付 13:50～
検診開始14:00～
- 本校体育館



10月の保健室

- びょうき 47人
- け が 53人
- 出席停止 40人
- ※インフルエンザ

30周年おめでとう！

■11月1日は開校記念日。子どもたちは、30周年をお祝いする全校集会に向けて日々取り組み、一人一人が学校生活をよくしているという気持ちや学校への愛着の気持ちを育んでいます。地域で活躍する「スノープリズム」の鑑賞会もあり、子どもたちはとても楽しみにしています。

学級閉鎖が続きました

一札幌市で大流行、休校の学校も一

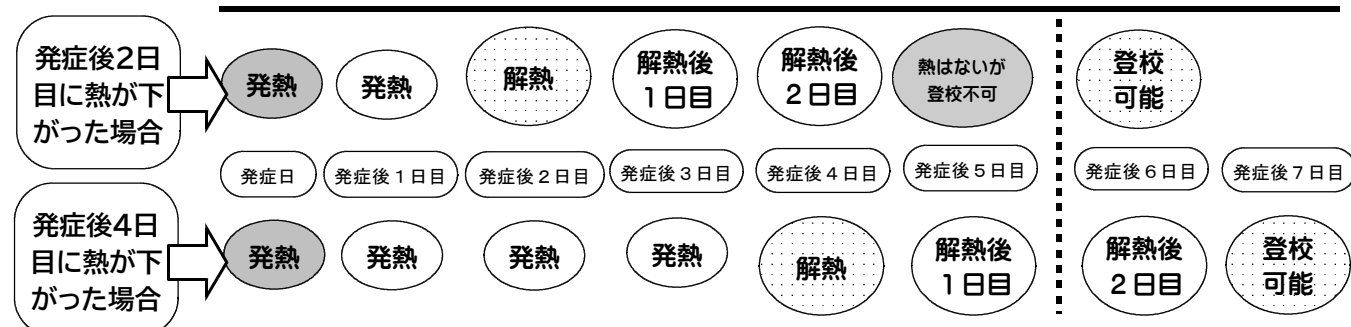
■かぜにかかっている子は全校で1割未満と元気な子が多いのですが、10月は学級単位でのインフルエンザの流行が続きました。インフルエンザはかぜと違って急に高い熱や強い倦怠感ではじまります。学校伝染病のため「出席停止」となりますが、『発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日間を経過するまで』が出席停止期間です。熱の出た翌日を「発症1日目」として数えます。ただ、5日目を過ぎても体調が優れないときは出席停止扱いとなりますのでゆっくりお休みしてください。

〈学級閉鎖〉

- 6年2組 10/7～9
- 3年1組 10/21～23
- 6年1組 10/28～30



《インフルエンザの出席停止期間(参考)》





寒くなると
増える

冬の皮膚トラブル

ひび
あかぎれ



しもやけ

《ひび・あかぎれ》

乾燥によって皮膚の表面が割れて、血がにじみます。

《しもやけ》

寒さで血行が悪くなり、赤く腫れます。急に温めると血行がよくなることで痛みやかゆみを伴うので、ぬるま湯につけるなどして徐々に温めましょう。

●耳当てや手袋で防寒！



以前、登校してきた児童の耳が次々と水ぶくれになったことがありました。ひどいしもやけで、病院へ連れて行ったのを思い出します。この日の気温は、マイナス10度でした。

●濡れたままにしない



水気は皮膚を冷やし、血行を悪くします。手を洗ったら石けんをよく流し、水気をしっかり拭き取りましょう。ハンカチはお子さんのポケットに入っていますか？

●保湿を心がける

マッサージをするように塗ると、乾燥を防ぎ、血行も良くなります。こまめに保湿クリームを塗るのが効果的です。

※小さいお子さんは、自分で上手に伝えられないので、大人が少しでも早く気付いてあげましょう。

質の良い睡眠を！

ー子どもの脳はよい睡眠で発達ー



人生の3分の1は眠っています。眠ってからの3時間は、大脳を休めることと成長ホルモンが分泌される大事な時間です。朝はたっぷり休養した大脳を目覚めさせるのに「光と食事」が大切。逆に言うと、眠る前の食事と光は、良い眠りのためにはよくありません。テレビやゲーム、パソコンなどの強い光は良い睡眠の妨げになります。布団の中でのスマホはもってのほか！小学生の睡眠は10時間は必要です。体内時計が狂わないように、お子さんの睡眠の質も見直してみましょう。

- 決まった時間に起きる。朝の光を浴びて朝ご飯をしっかり食べる。
- 日中体を動かす。
- 寝る1時間前からデジタル機器を使用しない。

子育ての
つぶやき



学びの公開日Ⅱに向けて、休み時間練習する姿が見られるようになりました。楽器のオーディションに向けて張り切っている姿も素敵です。当日の成功の裏に日々の練習はもちろんのことですが、それを支える家族の大きな力があります。うまくいなくて落ち込んで帰ってくる日もあるかもしれませんが、そんな日は、忙しくても、疲れていても、ちゃんと話を聞いてあげてくださいね。持って帰ってきた「気持ち」を受け止めてあげてくださいね。ただ、一緒に落ち込んではいけません。子どもは心のやり場を失ってしまいますから。「それは辛かったね」「悲しかったね」ぐらいにとどめてひたすら聞いてあげましょう。そして、そんな日でも何かうまくいったこと、ちょっとうれしかったことがあるはずですよ。それを見つけてお子さんの心に返してあげてください。「頑張ってるね、うれしいよ」「たくさん話してくれて、ありがとね」って。

お子さんのことが心配なあまり「きょう、いやなことなかった？」と聞いてしまうことはありませんか？時にはいいとしても、続くとマイナス思考が習慣化してそんな思考パターンが脳に定着してしまいます。いつも自分の「よくないこと」にばかりに注目するようになると、友だちに対してもそのような見方になってしまいます。それがトラブルの原因になることもあり、心の成長にはよくありませんね。

子どもたちは感動の舞台をみなさんにお届けすることでしょう。どうぞ、お楽しみに！