

東川下



令和7年度 第10号

令和7年(2025年)11月28日
No. 787

札幌市立東川下小学校 ◇◇◇◇◇◇

冬を元気に乗り切るために！～家庭でできる健康管理のポイント～

寒い日が続き、いよいよ冬本番となりました。例年、この時期はインフルエンザ等の感染症が流行しやすくなります。お子さまが元気に冬を過ごせるよう、ご家庭でも実践していただきたい健康管理についてお知らせします。

1. 感染症予防

- ・正しい手洗い・うがいの励行：外出から戻ったとき、食事の前、トイレの後など、こまめに石鹼を使った手洗いを徹底しましょう。特に指の間や爪の間、手首は洗い残しやすい部分です。
 - ・咳エチケット：咳やくしゃみをする際は、他の人に飛沫が飛ばないように配慮しましょう。
 - ・適切な湿度・換気：ウイルスは低温で乾燥した環境を好みます。加湿器を使用したり、濡れタオルを干したりして、室内の湿度を保ちましょう。また、定期的に窓を開けて換気を行うことも大切です。

2. 規則正しい生活習慣

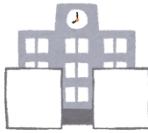
- ・十分な睡眠: 夜更かしをせず、決まった時間に寝起きし、十分な睡眠時間を確保することで、体の回復力や免疫力が高まります。
 - ・バランスの取れた食事: 主食・主菜・副菜を揃えた1日3食のバランスの良い食事は、体温を上げ、免疫細胞の働きを活発にします。特に朝食をしっかり摂ることで、午前中の集中力も保たれます。
 - ・適度な運動と保温: 寒い時期でも、適度な運動で体温を上げましょう。また、登下校時や屋外活動の際は、服装を工夫して上手に体温調節を行い、体を冷やさないように心がけてください。

3. 体調の変化にいち早く気づく

- ・発熱や咳、だるさなど、体調に少しでも変化が見られた場合は、無理をさせずに自宅で休養させてください。
 - ・感染症の疑いがある場合は、早めに医療機関を受診し、学校への連絡をお願いいたします。早期の対応は、お子さま自身の回復を早めるだけでなく、学校内での感染拡大を防ぐことにもつながります。

ご家庭と学校が連携し、子どもたちが健康で明るい冬を過ごせるよう、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

【教育アンケートのお願い】



今年度の本校の教育が、お子さんの普段の様子にどれだけ表れているか、保護者の方の目線でアンケート回答をお願いします。

いただいた御意見を基により良い学校教育への改善に努めますが、御意見の通りにするとお約束するものではありませんので、あらかじめ御了承ください。

未来を担う子どもたちを育てるために、より良い教育の在り方を検討して参ります。

■アンケート実施期間:12月1日(月)~10日(水)

「児童につき」件の回答をお願いします。

【おすすめの絵本】



読み聞かせボランティア さんの おススメ本は…

『生活図鑑「生きる力」を楽しくみがく』

おちとよこ文 平野恵理子 絵 福音館書店
たくさんの思考と行動と、小さな工夫がうまく織り込まれて成り立っている生活。【衣食住】の基本と豆知識が詰まった一冊です。情報量と挿絵が多く、大人が「へえー!」と思うような知識も書かれています。

いつか子どもが自立する日が来るまでに、身に着けてほしい生活技術は山ほどあります。寒い季節のおうち時間に『『暮らし』ってどんなこと?』と復習してみませんか。

【12月の行事予定】

日	曜日	予定
1	月	保護者アンケート(～10日)
2	火	12月の全校朝会
4	木	雪体験授業(4年生)
8	月	委員会活動⑨ 図書返却週間(～12日)
10	水	参観懇談(346年・5～6校時)
11	木	参観懇談(125年ラック・5～6校時)
12	金	図書館閉館
15	月	大掃除週間(～25日) 児童会書記局イベント(～22日)
16	火	冬休み図書貸し出し(～18日)
19	金	スマイル活動(中休み)
22	月	委員会活動⑩(6年生最終)
23	火	非行防止教室(6年生)
25	木	二学期終業式(短縮4時間・給食あり)
26	金	冬季休業(～1/14) PTA資源回収日

【スキー学習ボランティア募集】

3学期にグラウンドのスキー山でのスキー学習を行います。そこで、1～4年生の学習で補助をしてくださるボランティアの方を募集します。**お子さんの学年以外でも大歓迎です。**

後日、すぐるにて学習スケジュールとボランティア募集アンケートを配信します。

«補助内容»

- ・スキー用具の準備、後片付けに時間がかかる子への励まし、補助
- ・スキーの着脱に困っている子への励まし、補助
- ・転んで立てない子への励まし、補助
- ・坂を上っていけない子への励まし、補助

また、ライラック学級(1/30)や3～6年生(2/18)は、スキー場でのスキー学習も予定しています。

【二学期最後の参観・懇談】

12/10(水)・11(木)です。

学習発表会から1か月と少し。子どもたちの学ぶ姿をご覧いただき、懇談では学校の様子をお伝えする・御家庭の様子をお話しいただく、そんな機会にできたらと考えています。

12月10日(水)	12月11日(木)
3・4・6年生 13:40～14:25 5校時 14:40～15:30 懇談	1・2・5年・ライラック学級 13:40～14:25 5校時 14:40～15:30 懇談

※参観の学習内容・実施教室などの詳細は、別途お知らせします。

【お願い】

授業及び懇談の撮影・録音は御遠慮ください。(運動会・学習発表会など撮影されることを前提とした発表会形式の授業は除く)

教室の中に入って、お子さんの近くで御参観ください。