



体調管理をお願いします！

先週から3学期がスタートしました。今の学年で過ごす最後の学期になるので、悔いのないように過ごしてもらいたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

連日報道などでも目にしますが、全国的にインフルエンザが大流行し、札幌市でも警報が発令されています。本校では、最初の1週間はインフルエンザ等の感染症の報告は数名で、皆が日頃から手洗い等を頑張っている成果だと感じました。24日（金）には6年生のスキー場での学習があります。3～5年生も2月に予定されていますので、元気にスキー学習を楽しめるよう、引き続き体調管理に御配慮いただければと思います。



→1月17日現在の出席停止：インフルエンザ（2人） お大事にしてください

スキー学習がはじまりました！

グラウンドでのスキー学習が始まり、休み時間も子どもたちはそり遊びなどを楽しんでいます。

3年生以上の学年はスキー場での学習も行われます。安全にスキー学習ができるよう、お子さんと一緒に以下の点について確認していただき、健康管理や準備等の御協力をお願いいたします。

スキーウェアの中が薄着だと、寒いだけでなく、ケガの心配もあります。肌着やネックウォーマーを身に着ける等、暖かい服装で登校しましょう。また、靴擦れが心配な場合は事前に絆創膏を貼っておくと、予防になります。



ぼうしや手袋を忘れずに！寒さを防ぐだけでなく、転んだ時や人とぶつかった時にケガを防ぐためにも大切です。**忘れ物がある場合は、スキー学習に参加できません。**

睡眠、朝食をしっかりととりましょう！睡眠不足はケガの原因になります。また、朝食抜きは保温力が低下し、体の冷えにつながります。

友達とよく似たバッグや手袋があるので、持ち物には記名をお願いします。



スキー場での学習について

☆当日の朝の健康観察をお願いします！

スキー場に横になって休養できるスペースはありません。御家庭でしっかり朝の健康観察を行い、不安がある場合は無理をしないようお願いします。**万が一当日、スキー場で発熱したり、ケガをしたりした場合は、現地までお迎えに来ていただく場合があります。**

※当日はいつもとはちがうカバンを持って登校すると思います。いつものカバンに入っている薬などがある人は忘れないよう御注意ください！

…こんな時には、無理をして登校しないようにしましょう…

発熱などの風邪症状や、腹痛・下痢・吐き気などの胃腸炎症状がある時。

前日まで熱があり、熱が下がったばかりの時。

その他体調に不安がある時、いつもと様子がちがう時。



☆肌着について

スキーでのケガは足が多いです。肌着は、タイツよりスパッツタイプ（足首までのもの）の方がすぐに手当に当たることができます。お持ちであれば当日の着用をお願いします。

☆バス酔いについて

バス酔いしやすいお子さんは、必要に応じて登校前に酔い止めの服用やエチケット袋の用意をお願いします。帰りも心配な場合は、帰りの分の酔い止めを持たせてください。学校で薬を与えることはできません。

3年生以上のじどうのみなさんへ

スキー場で気をつけること



- 準備運動をていねいにしましょう。
- グループの先生の話をよく聞きましょう。
- ストックはふりまわすと危ないよ！
- コースの合流場所はすべっている人が優先です。よくまわりを見て合流しましょう。
- こんな時はグループの先生にすぐ相談しましょう。

トイレに行きたくなった時

グループの練習についていけなくなった時

途中で具合が悪くなった時

スキー学習中にトイレに行きたくなったら、遠慮しないで早めに担当の先生に伝えるようにしましょう。スキーウェアやスキー靴なのでいつもより脱ぎ着に時間がかかります。余裕をもった行動を心がけましょう！



1年生の保護者の皆様へ

来週1月20日（1年2組）、21日（1年4組）、22日（1年1組・1年3組）に、手洗いに関する保健指導を行う予定です。その中で「手洗いチェッカー（蛍光剤の入ったクリーム）」を手に塗ってから、手を洗い、ブラックライトを使用して手の洗い残しを光らせて確認する学習があります。

クリームの成分は、保湿剤、安定剤、蛍光剤です。蛍光剤には、危険物および環境ホルモンなどの物質を含みませんが、ヘキシレングリコールという物質を含みます。**皮膚疾患などの心配から、手洗いチェッカーを使用させたくない場合は、手洗いのみの実習にすることも可能ですので担任まで御連絡ください。**

なお、ブラックライトを直視しないように配慮された機材を使用します。

当日はハンカチを忘れずに!

