

令和7年1月8日No.12

上尾市立瓦葺小学校

\*おうちの人と一緒に読みましょう

明けましておめでとうございます。「笑う」と体や心が元気になるそうです。笑いの力はすごいですね。

この一年、たくさん笑って元気に過ごしましょう。



明日から身体測定が始まります。体育着を忘れないようお願いします。

9日(木) 1・2年、かがやき

10日(金) 3・4年

14日(火) 5・6年

冬休みモードのみなさんへ 学校生活に戻すヒケツを教えます!!

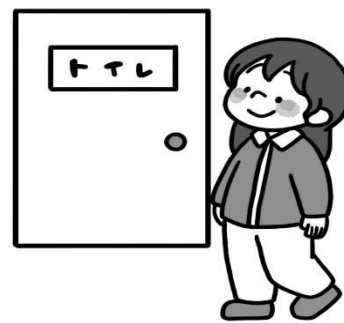
1日を元気にスタートできる『モーニングセット』!



早起して、  
時間によゆうをもつ



朝ご飯を食べる



トイレに行く

その日1日を元気に気分よく過ごすためには、朝の生活が「カギ」になります。

保護者の方へ



- 冬休みは元気に過ごすことができたでしょうか。3学期もインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症予防のため、十分な休養と栄養、手洗いや咳エチケットなど、基本的な感染症対策をお願いします。
- 本日、『健康カレンダー』を配付しました。冬休み明け、学校生活に早く慣れるよう、各自で起床や就寝時間を考え、健康に生活ができたか確認をするためのカレンダーです。期間は1月9日～1月15日までの1週間です。おうちの方のひとこと欄がありますので御協力をお願いします。1月16日に学校へ提出してください。
- 寒い時期になると、お腹が冷えて腹痛を訴える児童が増えます。トレーナーやシャツの下に1枚下着を着用し、ズボンやスカートの中に入れて、体の冷えは大分改善されるようです。御家庭でも御配慮いただければと思います。
- 毎日の水筒持参ありがとうございます。冬場も体の脱水症状を予防するためにこまめな水分補給は欠かせません。朝のお忙しい時間ではありますが、引き続き御準備をお願いします。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

## あなたはどちらをえらびますか？



ちょっと調子が悪いなと思うときに、無理をすると体調を悪化させてしまいます。寒さはこれからが本番です。3学期を元気に過ごせるよう、体調が悪いときは早めにゆっくり休んでくださいね。



学校では毎学期、避難訓練を実施しています。「お・か・し・も・ち」は避難時の合言葉です。お…押さない、か…かけない（走らない）、し…しゃべらない、も…戻らない、ち…近寄らない（危険な場所に）。子供たちはしっかり守って、素早く避難できています。地震などの災害はいつ起きるかわかりません。御家庭でも今一度、避難の仕方を御確認ください。

## 『地震』のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

### サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



### ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。