



令和6年2月2日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
保健室

2月4日は「立春」です。寒さのピークを迎え、徐々に春めいた気温や天候になっていきますが、まだまだ寒い日が続きます。とくに登下校中は日中に比べて寒いので、保温性の高い服を着たり、服装を工夫したりして、寒さから身を守りましょう。

2月の健康目標

心の健康を考えよう

うまくストレスを
発散させよう!!

スポーツや
おいしい
ものを食べて

保護者の皆様へ
感染症が流行してきました

令和小で見られる主な感染症

- ・ インフルエンザ A型・B型
- ・ 新型コロナウイルス
- ・ 溶連菌感染症
- ・ 感染性胃腸炎 など

いずれも医師の登校許可が出るまで出席停止となりますので、治癒後に登校する際は、お子様に「登校許可書」を持たせてください。

発熱した場合は、医療機関を受診することをお勧めしています

学校は基礎疾患のあるお子さんもいる集団生活の場所です。集団感染予防にご協力ください。

お子さん登校前の健康状態をご確認いただき、朝食が食べられていない、嘔吐したなど、不調な様子があれば、おうちで様子を見たり、医療機関を受診するなど、適切な対応をお願いいたします。

登校許可書は中野区教育委員会の指導により、2種類あります

- ◆保護者が記入→
インフルエンザ・新型コロナウイルス
- ◆医師が記入→
その他の学校感染症

登校許可書は、学校に用意があるほか、学校ホームページからもダウンロードできます。必要な方はお知らせください。

「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

言葉には、言われるとうれしくなったり心が温かくなる「ふわふわ言葉」と、言われると悲しくなったり心が傷つく「ちくちく言葉」があります。「ふわふわ言葉」は使えば使うほどまわりのみんなも自分も笑顔になれる「まほうの言葉」です。

自分が言われていやな言葉は使わず、もし自分が言われたらどう思うかを考えて、ふだんから、たくさん「ふわふわ言葉」を使うようにしましょう。

【ふわふわ言葉】

ありがとう
大丈夫？
すごいね
一緒にがんばろう！
ごめんね

【ちくちく言葉】

ばか
むかつく
あほ
うざい
そんなこともわからないの

他にもたくさんあるよ。どんな言葉があるかな？早速今日から「ふわふわ言葉」をたくさん使ってみよう！

みんなちがって みんないい

1月のはじめに、身長・体重測定が終わりました。みんな、どのくらい大きくなったかな、と、そわそわしていましたね。どの子もみんなすばらしく、からだが育っています。身長や体重に、正しいこたえはありません。一人一人、顔がちがうように、身長や体重も、人とちがうのはあたりまえです。

想像してみてください

令和小学校のみんなが同じ顔で、身長・体重も同じだったら…

だれがだれなのか、わかりません

人と人は、ちがっているから、良いのです

ちがっていることは、その人らしさです

「一人一人、ちがうことは、あたりまえ」だと、

令和小学校の子どもたちは、わかる人になってほしいです。