

令和3年3月 宇都宮市立城山西小学校



毎日きちんとマスクをして、「マメに手洗い」でいてねいな手洗
いも続けてきました。給食の時はおしゃべりをせず、勉強や遊
びでもやってはいけないことが増え、たくさん我慢をした一年だ
ったと思います。みなさん、本当に良くがんばりました。

まだこの生活は続きそうですが、新しい学年は充実した一年
になりますように。春休みも正しい生活リズムで元気をたくわえ
ておいてください。

6年生はいよいよ卒業ですね。
中学校という新しい環境に早く
慣れ、体に気をつけて勉強や部
活動に励んでください。
活躍を祈っています！！



「歯と口の健康週間」作品の募集について

令和3年度も「歯と口の健康週間」に関する作品コンクールがあります。応募してみたい子は、
時間のある春休み中にぜひ取り組んでみてください。作文用紙と画用紙は保健室にありますので
春休みに入る前にもらいに来てください。

- 1 作品応募締切
- 2 応募上の注意

4月23日（金）

※令和3年度のコンクールになるので、現在の学年の一つ上の学年での応募となります。

＜作文の部＞

- ・400字詰め原稿用紙2、5枚とし、必ず、学校名・学年・氏名を明記すること。
- ・「むし歯」の表記は「虫」を使わないこと。

＜図画・ポスターの部＞

- ・新1・2・3年生 → 図画（文字は挿入しない）
- ・新4・5・6年生 → ポスター（文字を挿入・「むし歯」の表記は「虫」を使わないこと）

朝の健康観察 4月からお願いします。

栃木県では、新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言
が解除されてはありますが、まだまだ油断はできない状況にあ
ります。4月分の「健康観察カード」を配付しますので、新学
期も朝の健康観察と体温測定をよろしくお願いいたします。

保護者の皆様へ

コツ!

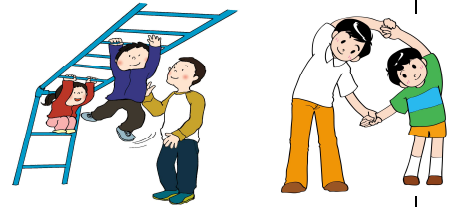
我が家の生活習慣、教えます。

アンケート回答の紹介第3弾です。今回のアンケートで目立ったのは「家族で・・・」というキーワードです。この春休み、生活習慣を良い方向に変えてみるきっかけに、「これならできるかも？」を一つでも取り組んでみてください。

(数字) は同様の回答者数です。

7 体を動かして遊ぶには? 何して遊ぶ?

- ・家族でボール遊び
- ・犬と一緒に散歩や、ドッグランに誘う。親も一緒に楽しむ
- ・親子でよくバトミントンをしています。今日は何回続くなかな～?
- ・毎週末、親子で公園や山、緑地などに出かける。
- ・一緒に遠くまで散歩したり、じゃんけんグリコで一緒に遊ぶ。
- ・家の庭や道にチョークで横断歩道を作り、歩行者や運転者になってごっこあそび。
- ・一日一回は外へ出ることを習慣にし、庭などで遊ぶ。
- ・自転車やウォーキングで買い物に行く。
- ・庭で遊ぶ。走り回ったり、一輪車や自転車に乗ったりしている。
- ・一緒に YouTube を見ながらダンスや筋トレをする。子どもたちが好きな曲。
- ・学校でお友達とたくさん遊んでほしい。家では庭で弟と走り回っています。
- ・自転車 (3) ジャパンカップのコース ・室内ではダイニングテーブルで卓球
- ・なわとび (6) かけっこ、散歩 ・おにごっこ (2) ・たこあげ
- ・サッカー (5) ・バトミントン (3) ・キャッチボール ・バスケットボール
- ・トランポリン (2) ・公園 (4) ・アスレチック ・ボルタリング



8 石けんでの手洗いを忘れないようにするには?

- ・習慣化する。(6) ・習慣づけを一緒に行う。
- ・親が率先して実行する。・声掛け (4)
- ・帰宅したら、まずは洗面所へ行く習慣をつける。(2)
- ・お気に入りのハンドソープを使う。
- ・ウイルスに負けないように、子どもと手洗いの大切さについて話して理解を深める。(2)
- ・赤ちゃんの時から外出後は手洗いをさせています。石けんがない所もあるので、マイ石けんを持参しています。今ではマイアルコールもかかせません。
- ・色が変わる泡ハンドソープに変えてから進んでできるようになった。
- ・手洗いチェッカーで汚れを見せるようにと計画中。
- ・どうしても面倒で目に見える汚れがないときはアルコール消毒でも OK としている。



今年一年間、感染症予防対策について、ご家庭でのご協力大変ありがとうございました。お陰様で感染症の発生は一件もなく、かぜ症状のあるお子さんについては、病院受診やお休みをお願いしたこともありました。102 人全員の健康を守るためには、元気でも学校で様子を見てあげられないもどかしさもあり、保健室の在り方について考える一年でした。

コロナ禍で我慢をすることが多く、頭痛や腹痛など、心身の疲労や睡眠不足が原因と思われる子もいます。春休みは新年度に向けて心の休養もとれるように、毎日の健康習慣を気にしてあげてください。

保健室 金井