



2がつ おわり ちかづいて おきなわ さむ ひ つづ こども
2月も終わりに近づいていますが、沖縄はまだまだ寒い日が続いています。子どもた
ちは明日の校内トリムマラソンに向けて、体育の時間などに練習を頑張っています。寒く
なり、なかなか外に出て運動するにも気合が必要ですが、体からだを動かすと、心こころの健康にも
良いと言われています。体からだを動かして、寒い冬ふゆをみんなで元氣げんきに乗りこえましょう。

けんない いんふる えんざちゅういほうはつれいちゅう 県内インフルエンザ注意報発令中

おきなわけん げんざい いんふる えんざちゅういほう はつれいちゅう
沖縄県では、現在、インフルエンザ注意報が発令中となっています。

ちねんしょうがっこう ねん くみ いんふる えんざ しんがたころなういりる すかんせんしょう
知念小学校では、6年1組さんがインフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症で
がっきゅうへいさ ねん くみいがい くらす はつねつ ふくつう おうとげり やす
学級閉鎖となっています。6年1組以外のクラスでも、発熱や腹痛や嘔吐下痢でお休
みする児童が増えています。この時期は、感染症が流行しやすくなっています。換気や
てあら よぼう たいせつ あさ たいちようふりよう うった らいしつ じどう
手洗いなどが予防にとっても大切です。また、朝から、体調不良を訴えて来室す児童
も増えています。体調が悪い場合には、自宅で検温をして登校するなど、ご家庭での
けんこうかんさつ ねが
健康観察をよろしく願います。

保護者の方へ

*学級閉鎖、学年閉鎖の期間中でも、インフルエンザなどの感染症と診断された場合、
欠席LINE等で学校への連絡をよろしく願います。

*本校では食物アレルギーの対応として、食物アレルギーを有する児童の家庭へ、学校給食の
原材料を詳細に記入した「詳細な献立表」を配布し、下記の対応を行っています。

- ①食物アレルギーを有する児童の家庭では、詳細な献立表を確認する。
- ②家庭で、食物アレルギーの原因食材を含む献立がある場合は、お子様と確認する。
- ③食べられない献立がある場合、学級担任へ欠席 LINE やメモ等で、当日に連絡する。
- ④学校で配慮を要する場合は、「学校生活管理指導表」を年に1度提出する。

※特に低学年の児童において誤食を防ぎ、安心安全な給食のため協力をお願いします。

※児童自身で確実に除去対応ができる場合、保護者が学校へ連絡する必要はありません。

※④について、今年度対象となっている児童には次年度用の「学校生活管理指導表」を持
たせますので、主治医へ記載をお願いしてください。新たにアレルギーが発症した場合は、
学校へご連絡をお願いします。

こころ けんこう たも 心の健康を保つためにできること

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤしたりするとき、みなさんはどうしていますか？自分で解決方法を考えたり、自分なりの方法で心のモヤモヤを解決できるといいですね。でも、もし、悩みや落ち込みから抜け出せないときは、「相談力」を発揮して欲しいです。誰かに悩みを話したりするときは、とても勇気がある場合もあります。大人でも同じです。勇気をもって心を開いてみると、話をしてよかったと思えるかもしれません。あなたにとって、一番話をしやすい人は誰ですか？何かあったときは、話をしやすい大人に相談してみましょう。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



ぐっすり 眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事
(体育や音楽の授業、好きな習い事) など
楽しいことを想像して寝る。

