



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
さて、コロナの感染対策も一歩ずつ収束に向かい、3学期からは黙食がなくなります。まだ班になって食べることはしませんが、適切な声でのおしゃべりができるようになります。
感染症対策が収束に向かうと、それをよいとする人と、まだ心配を感じる人が出てきます。こういう時こそお互いに思いやりの気持ちを持ち、お互いの考え方を尊重して生活していくとよいと思います。御家庭でもどのような過ごし方が今一番ふさわしいか、考え方の違う人とうまく過ごすにはどのようにしたらよいかなど話題にしてみてもいいかもしれません。

勉強中の姿勢をチェックしてみよう

★そうだと思うものに ^{おも}✓ をつけよう。いくつ当てはまりますか？

①机といすの高さがあっていない () 	②机といすが斜めになっている () 	③机といすの間があきすぎている () 	④いすにあさく座っている () 
⑤足を前や横に出している () 	⑥足がぶらぶらする () 	⑦ほおづえをついている () 	⑧舟こぎをしている () 

姿勢が悪いと
こんな問題が！！

- ①酸素を取り込む量が減る！
→酸素がたくさん必要な脳の働きにも影響がでる！
- ②肩こりや腰痛、緊張性頭痛を起こしやすい！
- ③疲れやすい。
→集中力が続きにくくなり、スポーツや勉強で成果が出にくい。
- ④歯並びが悪くなる。

座る姿勢から
直してみよう！



- 1 いすの奥まで座る。(図③)
- 2 背筋をまっすぐに伸ばす。(図②)
- 3 ひざの角度を90°にする。(図④)
- 4 足のうらを床にしっかりとつける。(図⑤)
- 5 あごを軽く引く。(図①)



1月の保健行事予定

1月	10日(火)	身長体重計測	4、5年
	11日(水)	身長体重計測	2年
	12日(木)	身長体重計測	1、3年
	13日(金)	身長体重計測	中学部1、2、3年
	16日(月)	身長体重計測	6年、なかよし



学校内での感染対策の方法の変更について

1 昼食の時間の会話が可能になります。

日本の学校でも黙食の見直しが始まりました。本校でも黙食ではなく通常の食事に近づけていきます。

しかし、食事中の会話を推奨するものではありません。感染拡大に一人一人が注意する必要があります。

机を向かい合わせにしない

必ず換気をする

隣の人と話す声の大きさを話す という条件のもとで実施していきます。

お子様にも黙食が終わった話だけでなく、食事中のルールについて併せてお話してください。

2 簡易検査の実施が任意となります。

2学期までは2週間に1度のペースで児童生徒の皆さんの簡易検査の実施をお願いしてきました。

感染状況も落ち着いてきているため、簡易検査の実施は任意にすることとしました。

しかし、体調不良時や家族り患など濃厚接触者にあたる場合には、今までと同様に簡易

検査を行ってすばやく感染の有無を確認して対応をとることは大切です。

今後感染が拡大した際には、その都度状況に合わせた対応をお知らせいたします。