

令和4年1月
京都市立上賀茂小学校
校長 滝山泰教
養護教諭 大野初代

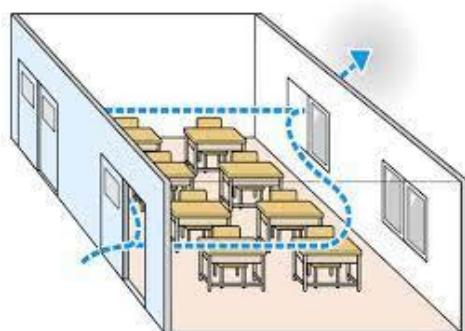
がっしき 3学期がスタートしましたね！ みんなは、たのしいふゆやす す 冬休みを過ごすことが できましたか？ 気持ちを切り替えてあたら もくひょう 新しい目標にむかってがんばりましょう！



かんき 換気をしましょう



かんき 換気とは部屋の空気を入れ換えることです。かんき 换気には風の「入口」と「出
ぐち 口」をつくることが大切です。教室の窓とその対角線上(斜め前)に
あるドアを開けましょう！ 冬は、窓を開けると冷たい空気が部屋にはい
るため、換気がおろそかになりやすいです。さむ 寒さに負けないで、しっかり換
き気をしましょうね！



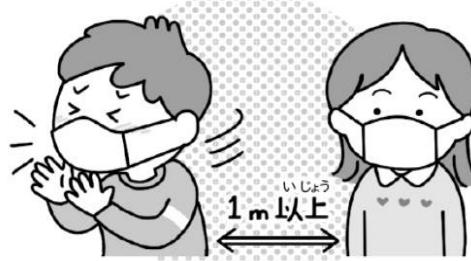
5分休み・中間休み・
給食前・掃除の時は、エアコンのスイッチを切り、窓と
出入口のドアを全開にして
換気をしましょう！

かんき 換気はとても大切ですが、かんき 感染症から身をまもることはで
きません。こころ せきエチケットにも心がけてくださいね！

マスクをつけていても…せきエチケット

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
はなくち 鼻と口をおさえる



とっさのときは
ふく 服のそでなどでカバーする



手でおさえたり
はな 鼻をかんだあとは手をあらう



ふだんからマスクをつけることが多い生活が続いているが、もちろん、マスクもだいじなせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもだいじょうぶ」にはならないということです。

かんせんしょう よぼう 感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることがたいせつです。

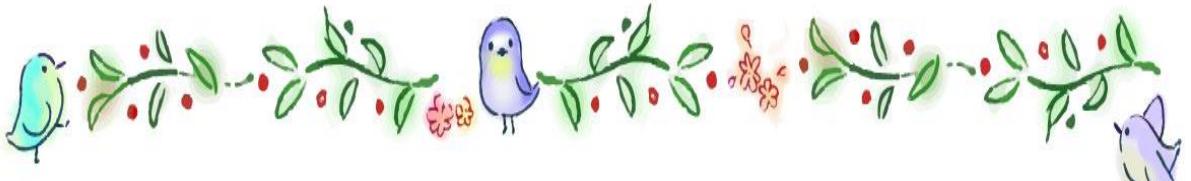
…保護者の方へ ~路面着雪・凍結時の歩行について~…

年明けの1～2月は例年、多くの地域で寒さのピークに入る時季です。雪はもちろん、雨が降った後にも路面の凍結が起きるなど、歩行に注意を要する場面が多くなります。着雪・凍結がみられる日のお子さんの登下校に際して、主なポイントをまとめました。

- 朝（登校時）は凍結する箇所が多く、特に危険な時間帯
- 石畳やタイル、マンホール、横断歩道などは滑りやすい
- 日中も陽が当たりにくく、雪や氷が残りやすい場所をチェック

普段履きのスニーカー等で雪や氷の上を歩くと転倒の危険性があるほか、水がしみると冷えや「しもやけ」の原因にもなります。雪や氷が多く残っているときは長靴や雪用ブーツ等、すべりにくく氷に強い履き物の着用をお勧めします。

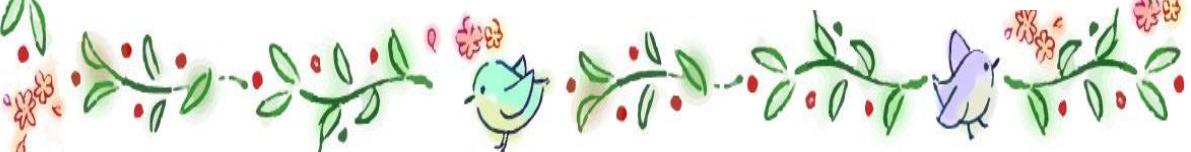
なお、保健室でも転倒や水濡れに備えて替え着を用意していますが、数やサイズに限りがあります。あらかじめおうちからお子さんに持たせるなどの対策もご検討いただければ幸いです。



生活調べの実施について

自分の生活を振り返り、規則正しい生活リズムをとりもどす事で、より良い生活習慣を意識的に実践していこうとする態度が、身につけられるようになるために、1月17日(月)～1月21日(金)に今年度2回目の生活調べを実施いたします。

1回目と同様に、子どもたちは起床時刻・就寝時刻・食事や排便、はみがき、ゲームをした時間など、自分で目標を設定し、色塗をします。21日(金)に持ち帰りますので、保護者の方には、メッセージのご記入をお願いいたします。
ご家庭でのお声掛けよろしくお願ひいたします。



1日を元気にスタートできる『モーニングセット』！



はや
起きして、
じかん
時間によゆうをもつ



あさ
朝ご飯を食べる



トイレに行く

