

令和8年1月8日No.1 1

上尾市立瓦葺小学校

*おうちの人と一緒に読みましょう

明けましておめでとうございます。「笑う」と体や心が元気になるそうです。笑いの力はすごいですね。

この一年、たくさん笑って元気に過ごしましょう。



明日から身体測定が始まります。体育着を忘れないようお願いします。

9日(金) 1・2年、かがやき

13日(火) 3・4年

14日(水) 5・6年

冬休みモードのみなさんへ 学校生活に戻すヒケツを教えます！！

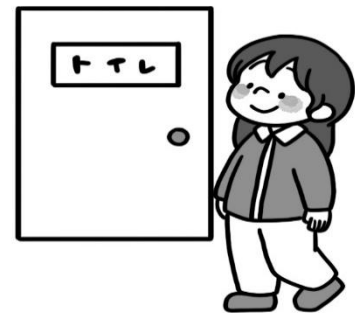
1日を元気にスタートできる『モーニングセット』！



はや お
じ かん
早起きして、
時間によゆうをもつ



あさ はん た
朝ご飯を食べる



トイレに行く

その日1日を元気に気分よく過ごすためには、朝の生活が「カギ」になります。

保護者の方へ



- 冬休みは元気に過ごすことができたでしょうか。3学期もインフルエンザ等の感染症予防のため、睡眠と栄養、マスクの着用や手洗いなど、基本的な感染対策をお願いします。
- 本日、『健康カレンダー』を配付しました。冬休み明け、学校生活に早く慣れるよう、各自で起床や就寝時間を考え、健康に生活ができたか確認をするためのカレンダーです。期間は1月9日～1月15日までの1週間です。おうちの方のひとこと欄がありますので御協力をお願いします。1月16日に学校へ提出してください。
- 寒いこの時期は、お腹が冷えて腹痛を訴える児童が増えます。トレーナーやシャツの下に1枚下着を着用し、ズボンやスカートの中に入れると、体の冷えは大幅改善されるようです。御家庭でも御配慮いただければと思います。
- 毎日の水筒持参ありがとうございます。感染予防だけでなく、体の脱水症状を予防するためにもこまめな水分補給は欠かせません。朝のお忙しい時間ではありますが、引き続き御準備をお願いします。

生命（いのち）の安全教室を実施します

近年、性犯罪や性暴力が増加しています。性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないために、生命の尊さを学び、自分と相手を尊重し大切にできるようにするため、3学期に全学年で生命の安全教育を実施します。

各学年の指導内容

学年	指導内容
1年	自他の尊重(自分と相手の心・身体の尊重)、水着で隠れる部分(プライベートゾーン)
2年	自他の尊重(自分と相手の心・身体の尊重)、水着で隠れる部分(プライベートゾーン)
3年	自他の尊重(自分と相手の心・身体の尊重)、水着で隠れる部分(プライベートゾーン)
4年	自他の尊重(自分と相手の心・身体の尊重)、水着で隠れる部分(プライベートゾーン)
5年	自他の尊重(自分と相手の心・身体の尊重)、水着で隠れる部分(プライベートゾーン) SNSの危険性
6年	自他の尊重(自分と相手の心・身体の尊重)、水着で隠れる部分(プライベートゾーン) SNSの危険性

生命の安全教育で子供たちに身に付けさせる内容

- 1、水着で隠れるところをプライベートゾーンといい、口や顔も含まれる。自分だけの大切なところ。
- 2、自分の体と心は自分だけの大切なもの。また、他の人の体と心も同じように大切である。
- 3、人との距離感が守られないときは「いやだ」と相手に伝え、その場から離れる。そして安心できる大人に相談する。



学校では毎学期、避難訓練を実施しています。「お・か・し・も・ち」は避難時の合言葉です。お…押さない、か…かけない（走らない）、し…しゃべらない、も…戻らない、ち…近寄らない（危険な場所に）。子供たちはしっかり守って、素早く避難できています。地震などの災害はいつ起きるかわかりません。御家庭でも今一度、避難の仕方を御確認ください。

『地震』のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。