



2021年2月1日
調布市立滝坂小学校
保健室

1月8日から緊急事態宣言が発令されています。新型コロナウイルスは今や、いつどこで何をしていても、誰にでも感染するリスクがあると言えますが、感染しない、感染を広げないためには、私たち自身の行動を変えていくことが重要です。それと同時に、だれもが心がのびやかに過ごすことができるようにお互い思いやることが大切です。たとえ、ウイルスに感染してしまっても、地域の中で安心して過ごせる環境を取り戻せることや、受け止め合うことができる空気があるからこそ、安心と安全が守られるのだと思います。

シトラスリボンプロジェクト



Citrus Ribbon
PROJECT

愛媛県の人が始めた、コロナウイルスを治そうとしている人を応援するプロジェクトのこと。

シトラスリボンプロジェクトのように、私たちの暮らしを守るために日々頑張ってくださっている医療関係者の方々には感謝を。コロナウイルスを治そうと頑張っている人にはエールをこめて「ただいま」「おかえり」と言い合えるやさしさの輪を、学校や地域で一緒に作っていただけると幸いです。

冬休み以降、感染症罹患による出席停止の報告はありません。
引き続き感染症対策にご協力よろしくお願いたします。

～～朝の健康観察について～～

- ①朝起きたら、お子さんの顔色や表情等を確認して下さい。
- ②発熱等のかぜ症状がみられたら、登校を見合わせ、ご家庭で安静にお過ごしください。
- ③朝の体温の測り忘れるお子さんが増えています。登校前には、必ず体温を測り、健康調査票に記入の上、担任に提出してください。※休日の検温も忘れずに行ってください。

おうちの
方へ

あさ けんこうかんさつ
朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします。

<p>表情 元気があるか、ないか</p>	<p>顔色 熱っぽくないか、青白くないか</p>	<p>声 明るい、しずんでいないか</p>	<p>そのほか 朝ごはんはちゃんと食べたか、トイレに行ったかなど</p> <p>調子が悪そう な時は、無理せず、休ませて ください。</p>
-----------------------------	---------------------------------	------------------------------	---

大人も子供も、「うつらない」「うつさない」生活を心がけましょう。



体にも“福は内”

素晴らしい大豆パワー

節分に行われる豆まき。豆の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる…そんな言い伝えがあります。

そしてそれを裏付けるかのように、大豆にはたくさんの素晴らしいチカラ(栄養・有効成分)が備わっています。



◎『畑のお肉』と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素がそろっている。

◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B2などもとれ、栄養バランスの面でも優れている。

◎大豆サポニン(抗酸化作用)や大豆レシチン(肝機能を高める)、大豆イソフラボン(心筋梗塞などのリスクの低下)などの有効成分も。

*今年の節分は「2月2日」、なんと124年ぶりだそうです!