

いよいよ2月に入りました。2月3日は節分です。私たちの中にあるたくさんの「鬼」を追い出して、心も体も元気に過ごしていきたいですね。そして、最近特に冷え込んでいるからか、ついに「しもやけ」が……。かゆくてかゆくてたまらない日々を過ごしています><。みなさんも、無理をせずあったかくしておきましょうね！



こころの中のなまけ鬼を追い出そう！

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をたどってみよう。



ねむいねむい鬼

朝、家を出る
ギリギリまで
寝ているんだって。



授業中ぼんやり鬼

どうやら朝ごはんを
食べていないみたい。



だらだら鬼

家の中で
ゴロゴロしながら
本を読んだり、
テレビを見たり…。



野菜キライ鬼

好きなものを
好きなだけ
食べているよ。



やめられない鬼

ゲームやスマホが
大好きで、
気づいたら何時間も…。



たまにはゲーム・スマホなしで
過ごして目に休息を！



スキライせず何でも食べて
健康な体をつくる！



外で遊んで
じょうぶな体をつくる！



朝すっきり起きるには、
早めに寝ることから！



朝ごはんを脳の
エネルギーチャージ！

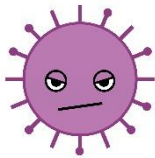
☆ハズラシ点検をお願いします！

最近、校内を回っているときにふと、子どもたちのハズラシをみていると、毛先が開いてしまったハズラシが多くありました。

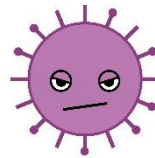
歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。

歯ブラシは一月に一度
交換しよう





感染症についてお勉強しました！



1月の身体測定の際に、全学年にかぜ・インフルエンザの予防についての保健指導を行いました。

1・2年生「てあらいのしかたについて」

始業式でお話した「うまくきたえて」の合言葉を確認し、手洗いの大切さや手洗いの場面を確認したあとに、「正しい手洗い」について動画をみながら確認しました。動画は、「あわあわ手洗いのうた」です。

ぜひご家庭でも一緒にされてみてください！

子どもたちはすぐに歌をおぼえて、歌いながら上手に手洗いでできていました♪

おねがい～おねがい～♪
あのさんかくのおやまのうえて♪



おねがいの
ポーズ



かめさんの
ポーズ



おやまの
ポーズ



おおかみの
ポーズ



バイクの
ポーズ



つかまえたの
ポーズ

3～6年生「かぜ・インフルエンザについて」

3～6年生には、かぜとインフルエンザのちがいについて確認した後、飛まつ感染と接しよく感染について話をしました。

かぜとインフルエンザは一緒だと思っていた人が多く、驚きの声があがっていました。指導をした後にも、よく覚えていて、理解してしっかり聞いてくれたんだなあと嬉しくなりました。

かぜとインフルエンザのちがい

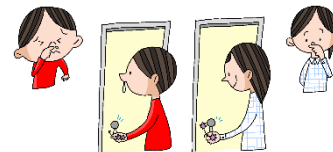
	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど	左の「かぜ」の症状に加えて、足こしの関節に強い痛み、だるさ、寒気がするなど
治るまで	数日（一定ではない）	7～10日くらい（症状が出てから5日たち、熱が下がってから2日過ぎるまでは登校停止）

飛まつ感染



せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。

接しよく感染



インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。