

2月中旬、インフルエンザの流行がみられたものの、家庭においてはマスクを用意していただいたり、早寝や人混みに行かないなどの配慮をしていただいたりしたおかげで、現在の罹患者は1人にとどまっています。ご協力ありがとうございました。市内では、今もお流行している地域があります。引き続き、健康管理をよろしくお願いいたします。

3月の保健行事

2日（水）アウトメディアデー

おうちの人と
いっしょに〇を
つけてみよう

1年間の生活をふり返ってみよう!

はやね・はやおきが
できた



好ききらいせずに食べた



元気よくうんどうをした



食後には歯をみがいた



手洗い・うがいを
しっかりおこなった



テレビやゲームは決めた
時間だけにした



みんなとなかよくできた



いつも楽しく笑顔で
すごせた



今月の けんこう 3 択クイズ

〔1〕 花粉症の特徴として
正しいものはどれかな。

- ① 鼻水がネバネバしている。
- ② 晴れの日には楽になる。
- ③ 目がかゆくなる。

〔2〕 体の中で一番
小さい骨はどこに
あるかな。

- ① 鼻の中
- ② 耳の中
- ③ 口の中

〔3〕 息を吸う以外にもウイル
スが体に入ってくる方法があり
ます。それはどんなときですか。
(答えは1つではないかもしれません)

- ① 鼻をほじったとき
- ② 指をくわえたとき
- ③ 目をかいたとき

〔1〕 ③ 鼻水がサラサラしている、目がかゆくなる、雨の日には楽になるなどの症状は花粉症かもしれません。

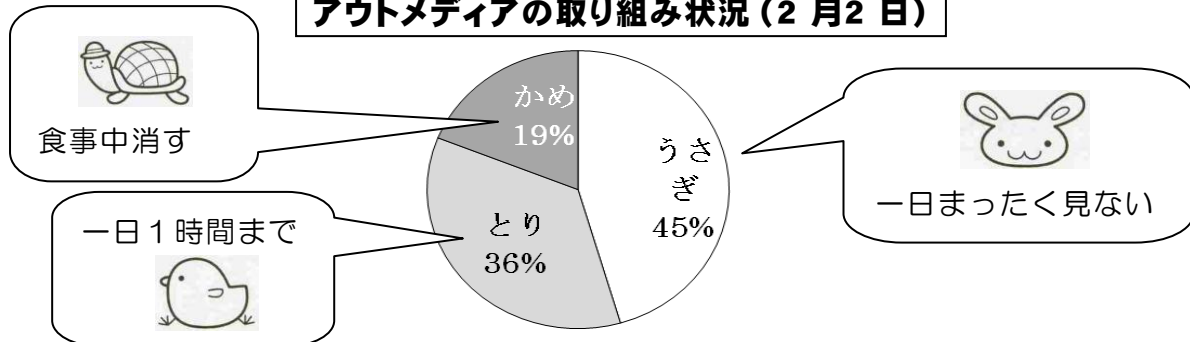
〔2〕 ② 耳の鼓膜の内側に小さな骨があります。

〔3〕 ①②③ これは、保健委員会によるクイズラリー「レベル5」の問題です。空気からだけでなく、目、鼻、口を触ることで感染するので、インフルエンザ流行期、手洗いやマスクはとても大切です。

アウトメディア 約半数が「うさぎさんコース」

朝、教室をまわっていると「どうして今年はアウトメディアの日がこんなに多いの」と子供たちの声。
今の時代、アウトメディアはとても大変です。ご家庭ではどうでしたか。

アウトメディアの取り組み状況(2月2日)



「うさぎさんコース」を選んでいる人が、全体の半数近くでした。「アウトメディアは大変だけど、やってみよう」と、前向きに取り組んでいる家庭が多いことがわかりました。

アウトメディアに取り組んでみての感想

《子供》



- ・ 5年生になって初めてうさぎさんコースにチャレンジできました。うれしかったです。(5年)
- ・ お父さんとオセロをしました。1回も勝てませんでした。悔しいので、リベンジしたいです。(6年)
- ・ 家族と話せたし、手伝いもできてよかったです。(6年)

うさぎさんコースをできた達成感やいつもと違う一日を過ごした喜びを感じていることがわかります。

《保護者》

- ・ 食事中、みんなでご飯を食べながら話をできてよかったです。(1年)
- ・ 子供たちが食器洗いを手伝ってくれたり、一緒にお菓子作りをしたりと、とても充実した時間を過ごせました。(4年)
- ・ 朝は、親がニュースを見ていたために、子供も見えてしまい失敗でした。親自身がアウトメディアへの認識不足でした。この御時世、アウトメディアは難しいですが、日を決めて意識付けすることは大切なことですね。(2年)



ご協力、ありがとうございます。



行事などで、
めまいや
たちくらみが
する人へ

もうすぐ、卒業式の練習が始まります。全校集会などでめまいや立ちくらみがするときはありませんか。睡眠不足、朝食抜きなどが原因の場合があります。その他にも、「貧血」や「起立性調節障害」という病気の場合があるので、いつも調子が悪い人はお医者さんに相談をしましょう。



1年間、ご支援、ご協力くださり、
ありがとうございました。