



すくすく



NO. 11
R5. 1. 11
東陽小

1月のほけんもくひょう「まどをあけて、かんきをしよう」

2023年がスタートしました!

みなさんは1年の^{もくひょう}目標^たを立てましたか?

コロナウイルスの^{りゅうこう}流行^おが終わることを願^{ねが}うばかりですね。

おおきな^{びょうき}なげがや病^{げん}気なく、みなさんが元^{いちねん}気に一年をす^ごごせませうように!

ことし今年もよろしく願^{ねが}いします。

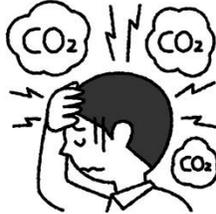


さむ^{かんき}くても換^き気しよう!

換^{かん}気^きしないと、こんなことに!?



ウイルスに
かんせん感染しやすくなる



にさんかたんそふ^ふ二酸化炭素が増え、
ずつう頭痛がする



くうき^き空気が汚れ、
いやにお^い嫌な臭いがする

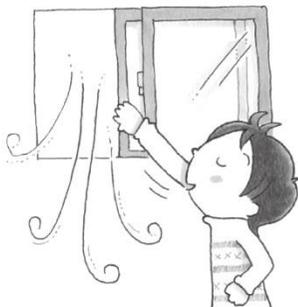


チリやホコリが
アレルギーの原因に

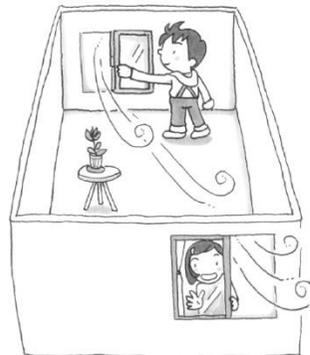
さむ^{いちじかん}くても、一時間^{いちど}に一度は空^{くう}気^きの入れ替^いえをしよう!

換^{かん}気^きのポイント!

一時間^{いちじかん}に一度は換^{かん}気^きする



くうき^{とお}空^{みち}気の通^とり道^{みち}をつくる



新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^{よほう}+インフルエンザ^{よほう}予防!

気温^{きおん}が低^{ひく}く、空気^{くうき}が乾燥^{かんそう}する冬場^{ふゆば}はカゼやインフルエンザ^{りゆうこう}が流行^{じき}する時期^{じき}です。また現在^{げんざい}も新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^{きゆうかくだい}が急拡大^{じゅんしん}しています。受診^{じゆん}した人^{ひと}から、コロナとインフルエンザ^{りやうほう}、両方^{けんさ}の検査^{はなし}をしたという話^きを聞きました。どちらも感染^{かんせんりよく}力がとても強^{つよ}く、いつどこでだれがかかってもおかしくない状況^{じやうきやう}です。心配^{しんぱい}な症状^{しやうじやう}がある人^{ひと}は、人^{ひと}との接触^{せつしよく}をさけ、かかりつけ医^いに連絡^{れんらく}し、受診^{じゆん}するようにしましょう。



(おうちの方へ:インフルエンザの出席停止については、12月号の「すくすく」に載せましたので、HPでご確認ください。)



コロナもインフルエンザもカゼも・**予防^{よほう}方法は同じ^{おな}です!**

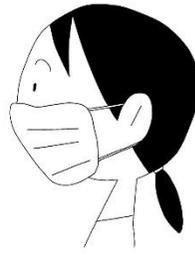
かぜやインフルエンザ^{よほう}を予防^{よほう}するには?



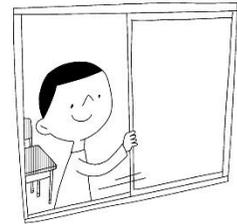
うがいを^{がう}する



こまめに^て手を^{あら}洗う



マスク^{ちやくやう}を着用^しする



こまめに^きかん気^きをする



栄養^{えいよう}バランスのよい^{しよくじ}食事



毎日^{まいにち}運動^{ちゆうどう}をする



しっかり^{しつかり}すいみん^{すいみん}をとる



か^か加^かしつ^{しつ}をする

毎朝^{まいあさ}の体温^{たいおん}測定^{そくてい}とていねいな健康^{けんこう}観察^{かんさつ}も忘れ^{わす}ずにしていきましょう。

12月のノーメディアデー

3日間の実施は61人中55人(90.2%)

12月のノーメディアデーに3日間毎日取り組んだ人は55人いました。

平日だったので、取り組みやすかったですね。

冬休みは、メディアについてのルールを守りながら、過ごせましたか？

3学期のノーメディアデーは、1月と2月だけです。ぜひ、忘れずに取り組んでくださいね。

【子どもたちの感想より(何をして過ごしましたか?)】

- ・ねるじかんがはよくなってよかった。
- ・「おきるじこく」と「べんきょうをはじめるじこく」の土よう日ができなかったから、○にしたい。
- ・土よう日がむずかしかったです。
- ・ラキューブロックでポケモンを作りました。
- ・なわとびで二重とびの練習をしていた。
- ・家族でしゃべったり、本を読んだりして過ごしました。
- ・読書、オセロ、メディア以外にも久しぶりに遊ぶものがたくさんあって、楽しかった。

【ありがとう運動の結果】

ありがとう運動=子どものお手伝いに感謝をしめす運動です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
○	2	6	6	3	5	6	28
△	3	0	1	0	3	2	9
×	1	2	0	0	2	0	5
未記入	0	3	5	3	3	5	19