



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^{ねがう}終わることを願うばかりですね。

^{おお}大きな^{びょうき}けがや病^{げんき}気なく、みなさんが元^{いちねん}気に一年をすごせますように!

^{ことし}今年もよろしく^{ねが}願います。

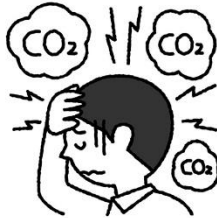


^{さむ}寒くても^{かんき}換気しよう!

換気しないと、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}さん^{かたん}かたん^そそ^ふふ
二酸化炭素が増え、
^{ずつう}頭痛がする



^{くうき}空気が汚れ、
^{いや}嫌な臭いがする

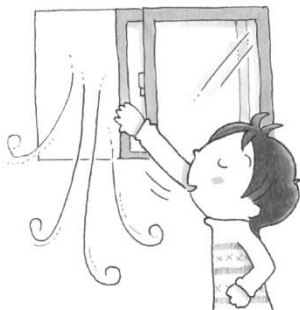


チリやホコリが
アレルギーの^{げんいん}原因に

^{さむ}寒くても、^{いちじかん}一時間に一度は^{いちど}一度は^{くうき}空気の入れ替^いえをしよう!

換気のポイント!

一時間に一度は換気する



^{くうき}空気の^{とお}通り道^{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}+インフルエンザ^{よほ}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・**予防方法は同じです!**

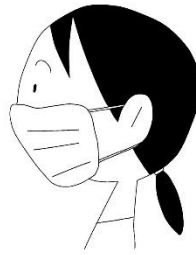
かぜやインフルエンザ^{よほ}を予防するには?



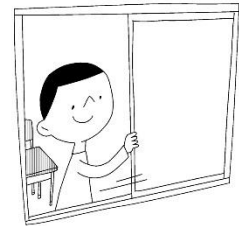
うがいをする



こまめに手を洗う



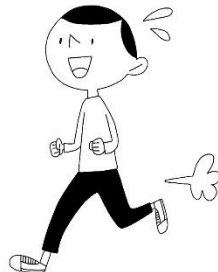
マスクを着用する



こまめにかん気を^きする



栄養^{えいよう}バランスのよい食事^{しよくじ}



毎日^{まいにち}運動^{ちゆうどう}をする



しっかりすいみんをとる



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