



すくすく



NO. 12
R4. 2. 1
東陽小 板鞍

2月のほけんもくひょう「^{いのち}命、^{からだ}体、^{こころ}心について^{かんが}考えよう」

1月の身長体重測定しんちようたいじゆうそくていのとき、「朝ごはん」
についての話はなしをしました。やまびこの集
いでは、すこやか委員会いらいんかいのみなさんが、ズ
ームで「朝ごはん」あさについて発表はっぴょうしてくれ
ました。



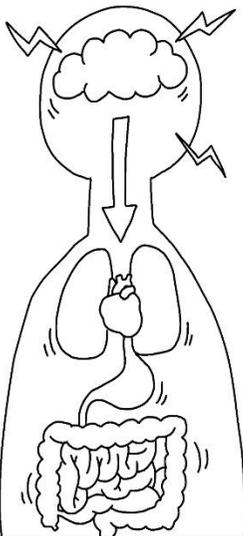
「朝ごはん」は心こころと体からだを自覚めざめさせて、一日元げんき気に活動かつどうするためのエネルギー
をつくってくれます。しっかり食たべてきてくださいね。



「心」と「体」はつながっている？

不安ふあんやなやみがあるときは、やる気やるきが出でず、体調たいじょうが悪わるくなることがあります。一
方ひかたでうれしいときは、やる気やるきが出でて、自然しぜんに体からだも動うごきます。また、体からだの調子ていしがよいと、
気持ちきもちも明あるくなります。

このように心こころ（脳のう）と体からだはたがいにえいきょうし合あっています。



心と体がえいきょうしている例



友だちとけんかをして、
食欲じしょくがない。



大事な試合たいじの前まへで、きん
ちょうしておなかが痛いたい。

マスクは正しくつけましょう！

オミクロン株の感染が今までにない勢いで、拡大しています。手洗い、換気、体温測定、マスクの着用などの対策を、よりていねいに、かくじつに、続けていきましょうね。

スーパーコンピューターによるシミュレーションの結果によれば、一般的なマスクの素材では、不織布マスクがもっとも高い効果を持つそうです。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。マスクのフィルターの性能や布の厚さによっても差は出るそうですが、どんなマスクでもすき間のないよう顔にフィットさせることが大切です。

アレルギーなどの問題もありますので、自分の体と顔の形にあった、鼻と口をしっかりと覆えるようなマスクを選びましょう。ときどき、鼻が出ている人やゴムが伸びきっている人がいるので、家庭で見直してみてくださいね。



対策方法	マスクなし	不織布マスク	ぬの布マスク	ウレタンマスク
				
吐き出し飛沫量 	100%	20%	18~34%	50%
吸い込み飛沫量 	100%	30%	55~65%	60~70%



おうちの方へ

性教育月間のお知らせ

2月は性教育月間です。各学年の発達段階に応じて、計画を立てて取り組んでいます。内容はからだのこと、いのちのこと、心の発達、性被害、「性」に関する情報への対応などです。

ご家族で日頃からのちや性についての話をされていると思いますが、普段なんとなく話しづらい、聞きづらいと思っている方には、話をするきっかけになるとと思いますので、ご家庭で話題にしていきたいと思います。



1月のノーマディアデー

3日間の実施は69人中62人(89.9%)

1月のノーマディアデーに3日間毎日取り組んだ人は62人いました。1月は土曜日からスタートしたので、Aコースに取り組んだ人としても少なかったです。ノーマディアカードの記入は2月で最後になります。2月もぜひ取り組んでくださいね。

Aコース（1日ノーマディア）が3日間できた人は、次の14人です。
よくがんばりました！

1年 小原 そうしさん

2年 奥村 しゅんやさん、小原 ひなたさん

3年 下川 まひろさん

4年 武永 あずささん

5年 石崎 あきさん、稲村 くみさん、緒方 ゆうとさん

堺 こはるさん、田中 のぞみさん、吉岡 ゆなさん

6年 石田 かなさん、小松 りあさん、武永 かえでさん