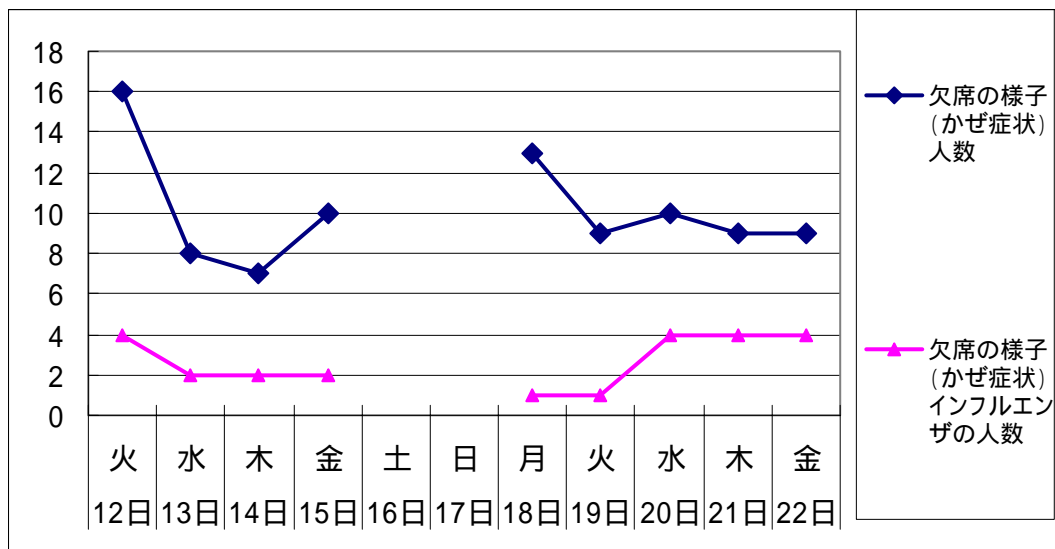


ふあしいと

2月

まだまだゆだんするでないぞ!



今年度は、今のところ風邪による欠席は少ないです。インフルエンザにかかるとも少ないです。でも、ゆだんは禁物。インフルエンザの潜伏期間は1~2日。はやり出すとあっという間に広がります。また、この時期から花粉症も出てきます。睡眠(よくねる)・栄養(バランスよくたべる)・てあらいうがいを心がけてね。

ポイントは空気の通り道をつくる (2カ所開ける)

2月4日に、学校薬剤師の中林先生に教室の空気検査をしてもらいました。45分の授業ですっきりしていると、どんどん空気が汚れていくのですが、いつも教室の天窓を少しずつ開けている教室だったので、ほとんど空気が汚れませんでした。空気が汚れてくると、頭がぼーっとして集中できにくくなります。おうちでも教室でも、ときどき窓をあけて空気を入れかえると集中できるしカゼのウイルスもふえなくてすみます。





さいきんの^{けんきゅう}研究で、「^{わらい}笑い」によって、^{からだ}体にこんな^{こうか}効果があることがわかってきました。

わらうと体にいいこといっぱい!!

^{めんえきりよく}免疫力：^{びょうき}病気に^{うちかっ}打ち勝つ^{ちから}力
^{かつせいか}活性化：^{かつぱつ}活発にはたらくこと

免疫力アップ



ケガを減らす



集中力アップ

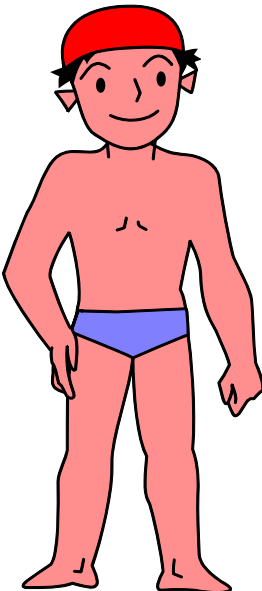


おこっているより、

わらっているほうが^{みて}見ているひと^{たのしいきぶん}も楽しい気分になります。



プライベートゾーンを^{たいせつ}大切にしましょう。

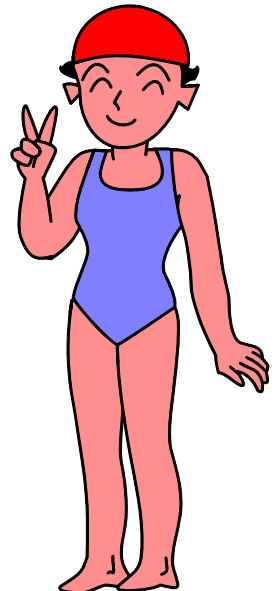


^{みずぎ}水着でかくれるところがプライベートゾーンです。君のプライベートゾーンにさわっていいのは、君だけです。

だれかがさわろうとしたら、「さわらないで。」「いや。」とさげんでいいのです。ほかの人にみせたりさわらせたりしません。

(^{けが}ケガをした場合^{ばあい}におうち^{ひと}の人が^{てあて}手当をする、^{おいしゃ}お医者さんに見てもら^{みて}う場合などはべつです。)

^{じぶん}自分のプライベートゾーンを^{たいせつ}大切にしようね。



おうちの方へ

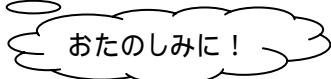
4年生の保健学習の時間に二次性徴の学習後、「プライベートゾーン」を学習しました。低学年でもわかる内容だと思いますので、おうちでもお風呂に入ったときなどに話題にしてください。子どもたちが少しでも、自分で自分の体を守れるようよろしくお願いします。



保健委員の

保健委員会では、2月の保健委員会の時間に1年間の活動を通しての「健康標語」をつくりました。

また、「健康標語」を全校児童に募集しました。2月22日で「54通」の応募がありました。ステキな作品を3月の朝会で発表したいと思っています。



けんこうクイズ

暗号に挑戦！
矢印のじゆんに読んでいくと...



<ヒント> 時計に注目！ 文字盤の数字の位置をよ～く考えて...

か わ 9 な こ	→	げ あ 3 ら た	→	い も 6 か う	→	や と 9 い ら
だ え 6 わ が	←	り な 3 ろ は	←	ゆ ひ 6 か こ	←	ふ こ 9 く に
↓	→	り つ 6 ぬ れ	→	ば お 12 ち ろ	→	う す 3 れ せ

こたえは、次回号で...

