

はげんだよりの2月

令和2年2月5日
せらにし小学校

まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日の立春を過ぎた頃から寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理に十分に気をつけましょう。

インフルエンザ情報



せらにし小では、今のところインフルエンザで出席停止になっている児童はいません。このまま落ち着いた状態が維持できるように、引き続き、こまめな手洗い・うがい、換気を徹底しましょう。

手洗いの話

手は正しい方法で洗いましょう！

★手洗いの前に、腕まくりをする。

①せっけんをしっかり泡立てる

②手のひら、手の甲を洗う

③指と指の間を洗う

④つめの間を手のひらでこすり洗い

⑤親指を反対の手でねじり洗い

⑥手首を洗う

⑦水で洗い流す

★手洗いの後は、せいけつなハンカチで手をふく。



換気の話

換気はどうして必要なの？

教室を閉めきったままでいると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがたまっていきます。こうして汚れた空気は、外の新鮮な空気と入れかえる必要があります。

◎換気は、5分以上、前と後ろにある窓を開けて、空気のとおりをよくしよう。



かぜのお話 いろいろ

うがいの話

口の中には、食べかすやばい菌、ほこりがあるから、うがいをしよう！

①ぶくぶくうがい

まずは口の中をきれいに。

②上を向いてガラガラうがい

声を出すといいよ。

③ガラガラうがいをくり返す



湿度の話

ウイルスの活動をおさえるために！

湿度が50%より低いと、ウイルスが活発になります。

部屋の中の湿度は、50～60%くらいにするといいですね。

◆◇保護者の皆さまへ◆◇

現在、世羅町内、近隣の市町の店舗で、マスクが品薄・品切れの状態になっているようです。せらにし小学校では、児童のマスク着用をお願いしておりますが、購入が難しくなった場合、ガーゼマスクに切り替えての対応（こまめに洗濯していただく）、あるいはマスクなしの対応も致し方ないと考えております。その際には、これまで以上に手洗い・うがいの励行をお願いします。



ほけんちょうかい 保健朝会おこなを行いました！

1月24日（金）～1月30日（木）の1週間は、全国学校給食週間でした。この1週間は、給食も、広島県の郷土料理や特産品を使った工夫された特別献立でした。
この全国学校給食週間にちなんで、今回の保健朝会では、「世羅西の郷土料理」について学びました。



保健委員会の児童が、世羅西地区の郷土料理である「わに料理」と「いわしづけ」について調べ、自分たちでパワーポイントにまとめて発表しました。

保健委員会の感想

- ・冷蔵庫がない時代でも、工夫して料理を作っていて、昔の人はすごいと思った。
- ・わに料理には、いろいろなものがあることがわかり、食べてみたいと思った。

色覚検査について

色覚検査を2月下旬頃に実施する予定です。対象者は、「保健連絡カード」の色覚検査希望調査欄の「希望する」に○がついている児童で、まだ検査を受けたことがない児童です。

先天的な色の見え方については一生変わることはありません。これまでに検査を実施した児童につきましては、今年度の検査は実施しませんので、ご理解ください。

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

