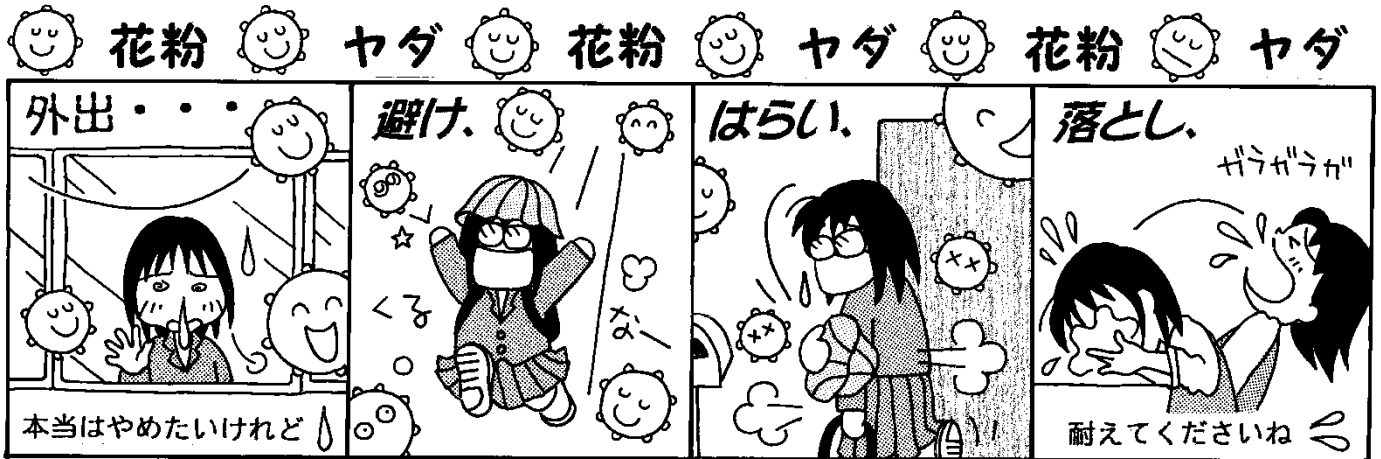


ほけんだより2月

少しずつ、暖かく感じる日が増えてきましたね。外を歩いていると、白やピンクの梅の花が咲き始めていることに気づきます。太陽が出ている時間も長くなり、春の訪れを感じます。

一方、この時期、目がかゆくなり、鼻がムズムズする花粉症の人には、つらい季節かもしれません。目や鼻を触る機会が増えると、目や鼻の粘膜からウイルスが入り込むことも考えられます。

手洗いや手指の消毒に加え、花粉を予防するメガネを使用したり、マスクを鼻までしっかり装着したりする等の予防をすることも必要です。



◆【換気】の必要性について

2月13日（火）に学校薬剤師が来校し、授業中の教室（1クラス）の二酸化炭素濃度検査を行いました。結果は基準値を下回っており問題はありませんでした。

「二酸化炭素」は、目には見えませんが私たちが呼吸をしている吐く息の中に含まれています。この二酸化炭素が、教室の空気の中に多くなると、頭痛や気持ち悪い等の症状がでてくる場合があります。また、教室の窓やドアを閉め切ったままでいると、二酸化炭素やばい菌やウイルスがいつまでも教室に残っているため、空気は汚れている状態です。

感染症対策が緩和され、寒い日には、窓やドアを閉め切っているクラスも見受けられるようになりました。休み時間には、教室の窓とドアの両方を大きく開けて、きれいな空気に入れ替えましょう。

◆「学校保健委員会」を開催しました。

2月8日（木）に学校医・学校歯科医をお招きし、PTA 会長・副会長も参加され、子どもたちの健康課題について話し合いました。

ICT 機器については「日常化されている時代、大人も子どもも使い方等については、頭を悩ませる。一概に使い方を決められない。」また、授業中や給食中の姿勢について「足を組んで座る子どもが増えてきたように思う。給食の食器を持たずに食べている子どももいる。」という意見がありました。

学校でも、ICT の使い方や姿勢について、子どもたちの様子を把握し、指導をしていこうと思います。



「ふわふわことば」と「ちくちくことば」

みなさんは、「ふわふわことば」「ちくちくことば」を知っていますか？だれかに言われてうれしくなったり、元気になったりするのが「ふわふわことば」、だれかに言われて、かなしくなったり、おこりたくなったりするのが「ちくちくことば」です。

<ふわふわことば>

ありがとう ごめんね
 すごいね おめでとう
 よかったね がんばったね
 うれしいよ きをつけてね



<ちくちくことば>

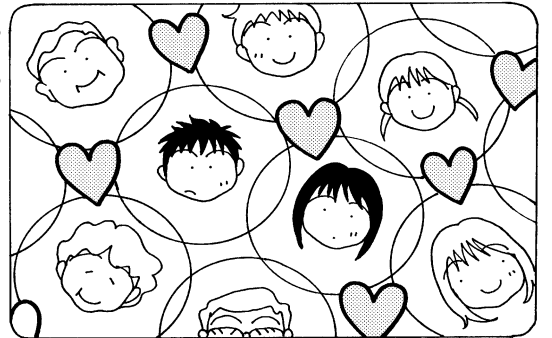
ばか あほ しね
 ちび でぶ
 どけ おそいよ
 きたねー あっちいけ

みなさんはふだんどんなことばで話していますか？ふわふわことばがいっぱいになると、あたたかくなりますね。でも、自分の心が不安定であったり、ストレスがたまったりしていると、どうしてもちくちくことばを言ってしまう。

◆◇心はつかれていないかな？ ストレスチェックをしてみよう！◆◇

あてはまるものに○をつけよう。

- () ①今までは平気だったのに、ちょっとしたことで泣きたくなる。
- () ②よく頭がいたくなったり、おなかがいたくなったりする。
- () ③食欲がない。たべものがおいしくかんじられない。
- () ④朝は元気がないのに、午後になると元気になる。
- () ⑤おしゃべりだったのに、口かずが少なくなる。
- () ⑥好きだった、勉強や運動や遊びが楽しくない。
- () ⑦夜中に目がさめて、ねむれなくなる。
- () ⑧おちついて勉強ができない。
- () ⑨つかれているかんじがする。
- () ⑩イライラすることがよくある。
- () ⑪自分がないほうがいいと思うときがある。
- () ⑫人の悪口を言ったり、いじわるをしたくなったりする。



○の数が0こ～3こ ストレスはほとんどないね。

4こ～6こ ちょっとストレスがたまっているよ。むりしないでね..

7こ～12こ だいぶストレスがたまっているよ。だれかに相談(そうだん)しよう。

◆給食後の歯みがきを始めます◆ 3月4日(月)～

持ち物： ハブラシ・コップ・ナフキン・マスク (ナフキン・マスクは、これまで通りです。)

※給食袋に入れて毎日持ち帰ります。歯みがき粉は使用しません。

準備をよろしくお願いします

