

☆2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。

笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があつたりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような、「ふわふわことば」をたくさん使って、南小を「笑顔でいっぱい学校」にしましょう。



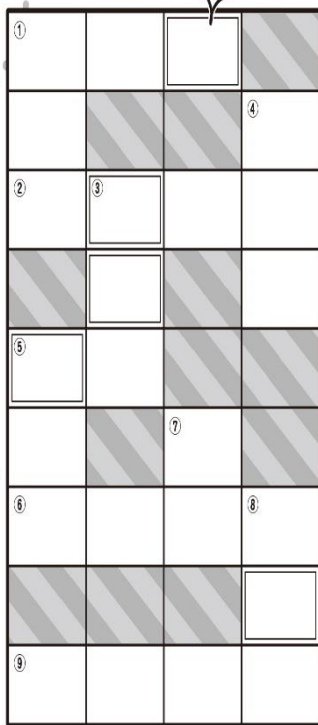
クロスワードパズルに挑戦!

○に入る文字は何かな? マスに書いてみよう!



二重になっているマスの文字を並べ替えると...

○○○○○○○(お)



カゼ予防・花粉対策 編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い○○○まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに○○○の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・○○○などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で○○○○して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり○○○をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の○○○○を忘れずに



節分・ことわざ 編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に○○○○
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも○○○
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の○○○は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人の中には、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う○○には福来る



→ 笑う○○には福来る

この症状はカゼ? それとも花粉症?



	カゼ	花粉症
はなみず 鼻水	ねば 粘りがあつて黄色っぽい	とうめい 透明でサラッとしている
くしゃみ	かい すうかい 1回～数回くらい	れんそく なんど 連続で何度も出る
ねつ 熱	びねつ 微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
しょうじょう 症状が強く なる時間帯	いちじゅう 1日中だいたい同じ	おききすぐ、昼間、 日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね

4 年生 思春期講座

◇1月21日(金)、4年生を対象に、思春期講座がおこなわれました。講師として桃太郎助産院の
小柳布佐先生に来ていただき、「命と体のはなし」をしていただきました。「算数では $1+1=2$
だけど、体の中では $1+1$ が1つの命になるんだよ。」など興味深いお話をしていただきました。



☆お話を聞いてわかったことは、心と体どちらも同じで成長
するということです。成長は大人への一歩なので、自分の成長
も友だちの成長も大切にして、命も大切にして、元気いっぱい
に成長したいと思いました。これからも自分のことを大切にして
生活していきたいです。

4-1 M.K.

☆おなかの中で、ぼくや弟がこんなふうに育ったんだと思い、
弟にもっと優しくしてあげるということを学びました。ぼくは、
大人ではないのでわからないけど、どれだけおかあさんがぼくを
大切にしているかがわかりました。ふだん、おかあさんがぼくや
弟を怒る意味がすごくわかりました。

4-2 M.R.

～保護者のみなさまへ～



★2月の健康観察カードに、9月にも行いました「寝た時刻、起きた時刻」を記入する欄を作りました。2学期末の学校評価アンケートでは、「早寝早起きができていますか？」の項目で、よくあてはまる、どちらかというのとあてはまると答えた保護者の数値が、昨年度に比べ10%程低くなっています。高学年になると、塾や習い事などがあり、早く寝られないという声も聞きます。しかし、体を成長させる、体の免疫力を上げる、勉強で覚えたことを整理するなど、「睡眠」は、お子様が学校生活を元気に過ごすために、とても大切なことの1つです。ご家庭でも、お子様と寝る時刻の目標を立て、「睡眠」を意識した生活をしていただけたらと思います。

★全国的に新型コロナウイルス(オミクロン株)の感染が急拡大していて、静岡県でも「まん延防止等重点措置」が1月27日から適用されることになりました。厚生労働省から出された通知では、「医療従事者に限らず、オミクロン株患者の濃厚接触者の待機期間については、現時点までに得られた科学的知見に基づき、最終暴露日(陽性者との接触等)から10日間とすること」とされています。保健所の指示にもよりますが、デルタ株の時より短い期間になっていますのでお知らせします。このオミクロン株は無症状で広がっていく可能性が大いにあります。学校でも感染対策を強化していますので、ご家庭でも感染予防や速やかな学校連絡など、ご協力お願いいたします。

★同居の家族(兄弟関係含む)に発熱や咳など心配な症状がある場合にも、家庭で休養するようお願いいたします。