

暦の上では春を迎え、あたたかい陽の光も入り、春の気配を感じるようになりました。しかし、もう少し寒さは続きます。衣服の調節がしやすいように、上着を持ってくるようにしましょう。また、インフルエンザやかぜは、学年やクラスによって流行の様子は違いますが、油断はできません。引き続き、手洗い・うがいをしっかり行い感染対策をしていきましょう。

★ 1月の感染症報告 (1/29までの集計結果です)

- インフルエンザ・・・34名 ●マイコプラズマ肺炎・・・1名 ●溶連菌感染症・・・1名
- 水痘(水ぼうそう)・・・11名(疑いを含む) ●ノロウイルス・・・1名

上記感染症による欠席者がいました。また、発熱、咳、腹痛の症状で欠席する児童が多く、保健室でも、「発熱」「腹痛」「咳」などの症状で来室し早退するケースもありました。解熱後も、咳などの症状がしばらく続く場合は、無理に登校せず、体調を整えてから登校してください。

こころとからだのケア

人によって大きい・小さいなど不安や悩みがある人は多いと思います。不安を感じたり悩んだりすることは心が育つためにも大切なことです。ですが、不安や悩みが長く続くと、こころも疲れたり、体の調子が悪くなったりすることがあります。そして、それは誰にでもあることです。そんなときに自分が元気になる方法を知ることが大切です。「これならできるかな」と思うことをぜひやってみてください。

あてはまるものはありますか？

ぜひ、お子さんと一緒にチェックしてみてください

からだ

- よく眠れない、こわい夢を見る
- 朝、起きられない
- 体のどこかが痛い
- 体がかゆい、ぶつぶつができる



こころ

- こわい場面を思い出してしまう
- 理由がないのに涙が出る
- こわくなってドキドキする



行動

- ソワソワして、じっとしてられない
- 勉強に集中できない
- 学校に行きたくなる

あてはまるものがある人は・・・

自分に合ったリラックス方法を見つけましょう



○ぐっすり十分な睡眠

○ぬるめの湯船につかる



○趣味の時間を大切にする

○たまには
自分にごほうびを♪



☆ほかに、人に相談したり、話を聞いてもらったりすることで気持ちが楽になることがあります

おうちのかたへ

2～6年生対象に、前年度まで使用していた「けんこうのきろく」を返却いたします。再度回収はしませんので、家庭で活用してください。



6年生 こんなに成長しました！

1年生の4月から、6年生の10月までの身長最大の伸びは、

男:43.4cm 女:36.1cm でした。

体とともに心も成長していきます。
お子さんの成長や健康について、ぜひ話題にしてみてください。

