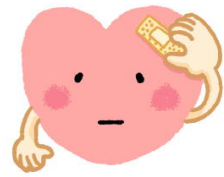




厳しい寒さが続いています。
市内の学校ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖等の措置をとった学校もありますが、本校では、今のところコロナもインフルエンザも落ち着いています。
寒さは、これからが本番です。まだまだ油断はできません。今月も、うがい・手洗いや換気に気を配り、みんなで感染予防に努めていきましょう。



2月の保健目標
心の健康について考えよう。
2月の安全目標
通学路の安全を確かめて登下校しよう。



ふわふわ言葉

と チクチク言葉

ありがとう、だいじょうぶ？
ごめんね、かんぼってるね
すごいね、みんなで遊ぼう
じょうずだね、よろしくね



うざい、きえろ
あっち行け、きもい
バカ、最低、カス、ゴミ

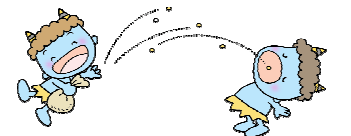


言われてうれしくなったり、元気が出たりする言葉を「ふわふわ言葉」、反対に、言われると悲しくなったり、心が傷ついてしまう言葉を「チクチク言葉」と言います。
鯉淵小では、自分が言われて嫌な言葉は、お友達や周りの人に言わないようにしようとみんなで取り組んでいます。自分が言われてうれしい言葉を周りの人にもかけるようにすると、みんなと仲良く楽しい学校生活を送れるはずですよ。
ぜひ、ご家庭でも「ふわふわ言葉」と「チクチク言葉」を話題にしてみてください。

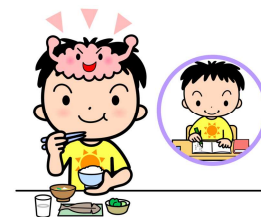
花粉症、早めの対策を！

日本気象協会は、「2024年春の花粉症飛散予測」を発表しました。関東地方では、暖冬で例年よりやや早く2月上旬より花粉が飛び始め、飛散量は例年と同じくらいと予想されています。毎年、つらい症状がある人は、症状が出る前に専門医に相談することをお勧めします。
花粉症の症状を抑えるポイントは、とにかく「花粉を体に付けない・体の中に入れない」ことです。そのために、次のような対策をお勧めします。

<p>マスクやメガネをする。</p> <p>吸い込む花粉の量、目に入る花粉の量を減らすことができます。</p> 	<p>外出時は表面がすべすべした衣服を着る。</p> <p>衣服に付く花粉の量を減らすことにより、吸い込む花粉の量を抑えられます。</p> 	<p>外出時は帽子をかぶる。</p> <p>髪に花粉が付くのを防ぐことができます。髪が長い人は、ゴムなどでまとめておきましょう。</p>
<p>帰宅時は、玄関の外で衣服や髪に付いた花粉を振り払う。</p> <p>花粉を室内に持ち込むのを防ぐことができます。</p> 	<p>洗顔・うがいをする。</p> <p>顔に付いた花粉を洗顔で、鼻や口から入った花粉をうがいで洗い流すと効果的です。</p> 	<p>室内に花粉を入れないようにする。</p> <p>窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをすることで室内への流入を防ぐことができます。</p>



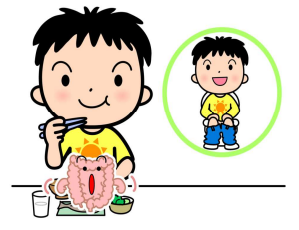
朝食の効果 ~しっかり食べよう!!~



脳がしっかり働く！



体温が上がる！



便通がよくなる！

睡眠中は体温が低下していますが、朝ごはんを食べることで体温が上がり、身体が活動しやすい状態になります。朝ごはらは、脳や身体を起こし、ウォーミングアップさせる効果があるので、朝ごはんをしっかり食べれば、仕事や勉強の効率アップにもつながるのです。また、朝ごはんを食べると胃腸の働きが活発になり、便通もよくなります。