

ほけんだより

2019.1.31 No.10
鹿嶋市立中野西小学校
ほけんしつ

春に向かって

2月4日は「立春」です。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたところに振る雨を「寒明けの雨」、また立春から春分までの間に初めて吹く強い南風を「春一番」と呼びます。このように、季節は少しずつ春に向かっていきます。とは言え、まだまだ寒さの厳しい日もありますので、油断せずに生活リズムを整え、体調管理することが重要です。特に朝の登校前には、いつもと違った様子はないか、ご家庭でも健康観察をお願いいたします。



おおのパワーアップ大作戦

「早寝・早起き・朝ごはん」運動を実施します

大野地区の小中学校5校で協力し合って、地域全体をよりよくしていこうという活動が「おおのパワーアップ大作戦」です。その取り組みのひとつとして「早寝・早起き・朝ごはん」運動があります。本校では2月3日からの一週間、自分の生活の様子を「いきいき生活カード」に記入して振り返る活動を行います。（この活動については学校から文書が配付されますので、詳しくはそちらをご確認ください。）



本校の朝食摂取率について5月から毎月調査してきた結果、**96.25%**でした。登校時から何となく元気がない、顔色がよくない、寒そうにしているなど心配な児童に声をかけると、朝食を食べていない児童が多いようです。

朝ごはんには下記のような5つの大切なパワーがあります。家庭内で朝は忙しい時間帯かと思いますが、少しでも食べられるものを食べることを意識していただければと思います。

朝ごはん 5つのパワー

- ①勉強パワー：頭の働きを活発にする脳のエネルギーになる
- ②運動パワー：元気よく動き回るためのエネルギーになる
- ③からだパワー：丈夫な骨や筋肉をつくり、動かす
- ④体温パワー：脳やからだが目覚めるスイッチを入れる
- ⑤うんちパワー：朝のうんち習慣により生活習慣を整える

新型コロナウイルスについて

報道にもありますとおり、中国を中心に新型コロナウイルスによる感染性の重篤な肺炎が発生しており、感染が拡大しています。これを受けて日本でも関係閣僚会議が開かれるなど、安心・安全の確保に努めることが決定しました。**正しい知識をもち予防することと、不確定な情報で混乱しないことが大切です。**

感染症の予防方法の基本

★裏面に関連ホームページを掲載してあります★

- まめなうがいと水分補給
- 加湿（50%以上）と換気（1時間に2～3回）
- 石鹸で正しい手洗い
- マスクの着用など「咳エチケット」
- 衣類で体温調節
- 規則正しい生活（運動・栄養・睡眠）

新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について

< 関連ホームページ >

○内閣官房ホームページ

http://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html

○厚生労働省ホームページ（1月24日時点の状況）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09079.html

○外務省海外安全ホームページ

https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pchazardspecificinfo_2020T014.html#ad-image-0