



おうちの人と一緒に読みましょう！

令和5年2月3日
横浜市立下田小学校
保健室

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かく強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期です。引き続き、暖かい服装、手洗い・うがいなどの感染症対策をしながら、元気に春を迎えましょう。

「早ね早おき朝ごはんがんばりカード」の実施について

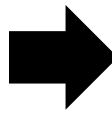
早寝、早起き、朝ご飯の習慣化に向けた取組として、がんばりカードを実施します。前回できたこと、できなかったことを振り返り、今回もぜひご家族で取り組んでみてください。

実施期間：2月13日（月）～2月19日（日）

提出日：2月20日（月）

実施方法

- ①前回設定した、生活の目標を確認します。
(就寝・時刻、朝食、テレビ・ゲーム・スマホ時間)
- ②毎日、目標が達成できたか記録します。
- ③最後に、児童自身の振り返りと保護者のコメントを書き、学校へ提出します。



目標設定		目標の達成できた□、できなかったら×をつけよう							
12月	達成日 12/8(水)	12/11(木)	12/22(金)	12/3(土)	12/4(日)	12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	達成
おねほこく									✓
おきおこく									✓
朝ごはん									✓
テレビ・ゲーム時間									✓
ねる時間									✓
おうちの人		おうちの人のおまじいメッセージ(アドバイス)							

2月		2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)	2/16(木)	2/17(金)	2/18(土)	2/19(日)	達成
おねほこく									✓
おきおこく									✓
朝ごはん									✓
テレビ・ゲーム時間									✓
ねる時間									✓
おうちの人		おうちの人のおまじいメッセージ(アドバイス)							

テレビ・ゲーム・スマホがなくても…

12月の振り返りのコメントを読むと、「テレビ（ゲーム）時間を減らすのが難しかった」という人が多かったようです（特に土日）。一方で、「テレビ（ゲーム）以外の別の過ごし方を自分なりに見つけて取り組んだ」という人もいました。特に多かったのが「読書」で、図書館で本を借りてきたり、家にある本を読んだりしたそうです。

そのほか、「家族でスポーツをした」「公園で遊んだ」「料理・お菓子作りをした」「自主練・自習をした」「筋トレをした」「掃除をした」「お手伝いをした」「家族で出かけた」「家族とたくさん話した」などがありました。それぞれ過ごし方を工夫している様子が伝わります。

普段はとても身近な存在であるテレビ・ゲーム・スマホですが、それがなくても充実した時間が過ごせることに気づけたのではないのでしょうか。ぜひこの機会を活用して、より良い時間の使い方を探してみてください。



注意！インフルエンザが流行しています

市内で12月中旬より季節性インフルエンザが流行しています。2019年以来の流行期突入となりました。年齢別では、10歳未満が全体の61.7%、15歳未満が全体の80.0%を占めており、学級閉鎖は、1月22日までに合計23件（小学校19件、中学校4件）、患者数228人とのことです。

下田小学校では現時点で報告は少ないですが、港北区内では人数が増加傾向とのことから、油断は禁物です。今季はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時流行しています。手洗い・うがい、マスクの着用、定期的な換気、適切な湿度を保つ（50～60%）、予防接種など、自分にできる感染症対策をしっかり行っていきましょう。

また、体調がいつもと違う場合は無理せず休養してください。学校で発熱や体調不良が続いた場合は、保護者の方に連絡をします。緊急連絡先に必ず繋がるようにしておいてください。

ご協力よろしくお祈いします。

参考）横浜市インフルエンザ流行情報 第4号 横浜市健康福祉局健康安全課／横浜市衛生研究所

そろそろ始めよう 花粉症対策

対策1 「つけない」

- マスク・帽子・メガネをつけよう
- ツルツルした素材の服を着よう（ポリエステルなど）
- 花粉情報をチェックしよう



対策2 「落とす」

- 家に入る前に玄関で花粉を落とそう
- 手洗い・うがいをしよう
- 顔を洗おう（目や鼻の周りは特に洗いぬいで）



対策3 「免疫力をあげる」

- 規則正しい生活リズムで花粉に強い体をつくろう



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

花粉症？かぜ？迷ったらセルフチェックを参考にしてください

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう...



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！

