

ほけんだより 2月

令和4年2月8日
横浜市立大正小学校
校長 神野 滋
養護教諭 小野田舞衣

まだまだ寒さが続き、暖かい春が待ち遠しいですね。先生は花粉

症なので、早く夏になってほしいな、と思っています。

今年度も、残り2か月です。元気に楽しく過ごせるよう、規則正しい

生活はもちろん、手洗いもしっかり行いましょう。



「あいうべ体操」で病気予防!

マスクの下で、いつも口が開いていませんか?口を開けて呼吸することを「口呼吸」と

言います。口呼吸は、歯並びが悪くなる、虫歯になる、のどが乾燥して風邪をひくなど、

病気の原因になります。口呼吸をしている人は、「あいうべ体操」を試してみましょう。



それぞれの文字を1秒ずつかけて、「あーいーうーべー」と動かします。

この体操を毎日続けることで、口周りの筋肉がきたえられ、口がポカンと開くことがなく

なります。朝起きたときや、お風呂に入りながらなど、毎日続けてみてください。

～ 保護者の方へ ～

- ◇ 引き続き、登校前の健康観察を行い、もしお子様がいつもと違う様子である場合には、決して無理をさせず、登校を控えるようお願いいたします。
- ◇ 新型コロナウイルス感染症について、感染拡大が続き、不安な日々が続いておりますが、登校やお子様に関して心配なことや不安なことがあれば、いつでもご連絡ください。
- ◇ 学校で体調が悪くなった場合には、早期に早退の対応を取らせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。