今月の
ほけんもくひょう

かぜを
よぼうしよう。
（かんきをしよう）

座間市立中原小学校　2023年2月13日

立春（りっしゅん）がすぎ、こよみの上では春になりました。日がのぼる時間が早く、日がしずむ時間がおそくなってきています。ひるまの気おんが10℃をこえる日がつづいて、スイセンの花がさいたり、木のめがふくらんだりしています。さむい日とあたたかい日の気おんのさが大きいですが、ふくそうでちょうせつしましょう。

今月は、たいちょうがわるくお休みする人がふえています。はき気やげりのあるふくつうや、ねつやずつうのあるインフルエンザの人がとくに多いです。
かぜかなと思うしょうじょうがあるときには、ねつがなくても、おうちでゆっくり休んで、元気になってからとうこうしましょう。
びょうきにかかってしまった時には、手あらい・うがいをしっかりすると、早くなおすことができます。とくに、ふくつうでは、おやつ・ごはんの前やトイレのあと、しっかり手あらいすることでなおります。アルコールしょうどくでは落ちないウイルスも、石けんをつかった手あらいで落ちることが知られています。

保護者のみなさま
いつも朝の健康観察等、ご協力ありがとうございます。今月に入りインフルエンザの感染報告が増えております。また悪心や下痢症状があるお腹の風邪の児童も複数おります。このため、体調不良時には、長く経過を見る前に、お迎えをお願いしております。引き続きご協力お願いいたします。

インフルエンザと診断された場合には、「発症翌日から5日間かつ解熱後2日間」登校できません。再登校の際に治ゆ届が必要となります。中原小学校HPのホーム＞各種届け＞インフルエンザ治ゆ届をダウンロードしていただくか、右のインフルエンザ治ゆ届をご使用ください。

友達とうまくいっている!?

友達とどう付き合ってよいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っていても、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

●頭から否定せずに、相手の話を聞く
●人の悪口を言わない
●見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

冬休みのせいかつカレンダーをおかえしします。今回のお休みでは、しっかりせいかつリズムをまもってすごしていた人が多いようです。おかげで、1月はたいちょうをくずす人が少なかったようにかんじます。これからも、早ね・早おき・あさごはんをつづけましょうね。