



二本松市立小浜小学校 学校だより

希望のひろば

平成31年1月18日(金)

第36号



1月20日は、二十四節気の一つ大寒です。この大寒の時期が1年で最も寒い時期といわれています。

3学期に入り、からだづくりのために業間休みに体育委員会の企画で、なわとびが行われています。寒さに負けず外に出て、一生懸命に練習をしています。2月8日には、なわとび記録会も行う予定です。運動をして、丈夫なからだをつくりましょう。



インフルエンザが流行しています。



今週の初めから、本校でもインフルエンザが流行しています。校内でも予防を呼びかけていますので、次のことについてご家庭でもご指導とご協力をお願いいたします。

- 外出後の手洗い等をしましょう。：手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。学校でも給食前には、アルコール製剤による手指衛生も行っています。
- 適度な湿度を保持しましょう。：空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。教室でも、加湿器を使って適切な湿度を保つことに努めています。
- 十分な休養とバランスのとれた食事をしましょう。：体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠と休養をお願いします。また、栄養のバランスのとれた食事も大切です。特に体温を上げるために、朝食は必ず食べさせてください。
- 不要不急の人混みへの外出を控えましょう。：やむを得ず外出して人混みに入る場合には、不織布製マスクを着用することは一つの防御策となります。校内でも、マスクの着用を勧めています。