



今年はどんな年だったでしょうか。振り返るといろいろなシーンが浮かぶと思います。うれしかったこと、悔しかったこと、悲しかったこと、楽しかったこと・・・どれもみなさんの栄養になって、また次の一年へと続いていきます。来年もいろいろなことがいっぱい詰まった一年になりますように。

もうすぐ冬休みです。体調に気をつけて、元気に年末年始を過ごしましょう。

冬休み中に生活リズムを立て直しておきましょう 



保健室でみなさんの生活の様子をきくと、学校がある時でも、ゲームやテレビを見ていて就寝時刻が23時以降の人もいるようです。冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあり、ますます生活リズムが乱れやすくなります。

楽しいお正月を過ごした後は、早めに生活リズムを整えて新学期に備えてくださいね。早起きを心がけると、自然に早寝もできるようになります。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。学校が始まる前には、いつもの生活リズムに戻しておきましょう。



おかいもの

おそうじ

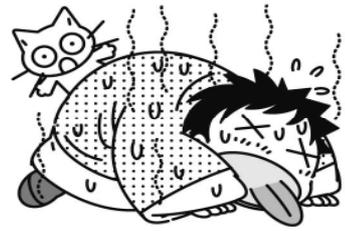
せいり・せいとん

せんたく

かぜの常識？ほんとは非常識!?

汗をかくと、熱が下がる？

確かに熱が下がるときに、汗をかきますが、その逆に汗をかいたからといって、熱が下がるわけではありません。無理に汗をかかせないようにしましょう。



熱を下げるにはおでこを冷やす？

おでこよりも、脇の下や首筋など、血液がたくさん流れているところを冷やした方が、効果があります。

他人にうつすとかぜは治る？

当然ですが、まったく根拠はありません。他人にうつし、その人に症状が出るころにはうつした本人は治ることが多いので、そういわれているだけでしょう。



「安心してください」

今年の流行語でしたね。そして、12月15日に発表された今年の漢字は「安」でした。いろいろな意味が込められているようですが、「安心・安全」の「安」であってほしいものです。

みなさんの今年の流行語、そして今年を表す漢字は何でしたか？ 冬休みに考えてみてくださいね。



おうちの方へ

感染症予防について

インフルエンザが流行する季節です。また今年も、新型のノロウイルスが流行しているといった報道もあります。今後も、うがい・手洗い・マスク・人混みはなるべく避ける等の予防を心がけてください。

日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下内でけがをして病院に行き、療養に要する費用の額が500点以上の場合、給付金の申請を行うことができます。子ども医療費助成制度等を利用し窓口負担がない場合でも、申請することができます。該当する場合は、担任にご連絡ください。

マスクの準備をお願いします

古川第四小学校では、給食係の児童はマスク着用となっています。また、インフルエンザ流行時には、感染予防のためにマスクを着用させる場合があります。お子さんの顔のサイズにあったマスクをランドセルに数枚常備させてください。ご協力をお願いします。