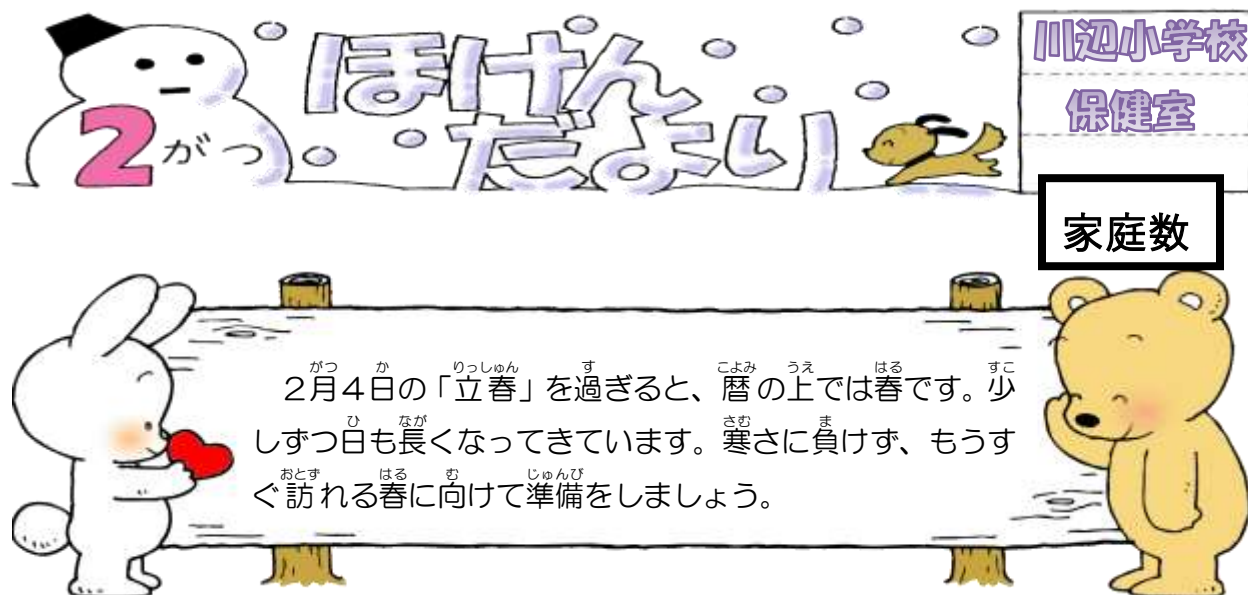




コロナ前は、この時期に流行っているインフルエンザ。今年は、コロナウイルスとのダブルパンチだと心配していましたが、今のところ川辺小では流行していません。これは、一人一人がマスク・手洗い・換気をととてもよく頑張っているからだと思います。特に、手洗いは、石けんでの30秒の手洗いが効果的といわれています。これからも続けてくださいね。

もう少し、寒い日が続きますが、重ね着をして温度調整がしやすい服装で2月の寒い時期を乗り切りましょう。

第3回 アウトメディアチャレンジウィーク!

今年度第3回目の「アウトメディアチャレンジウィーク」を実施します。

実施期間：令和5年2月17日（金）～21日（火）

※飯沼中学校期末テスト前の諸活動停止期間

Bコース（メディアは1日1時間）に挑戦している人が増えています。お家の方からの感想では「前回に比べてメディアから一歩離れ、外に目を向けられた。」や、「メディア抜き生活は親子共々難しいです。いい機会になりました。」などの感想が多く見られました。ご家庭で意欲的に取り組んでいただきありがとうございます。

今年度最後のアウトメディアチャレンジウィークです。A、Bコースに1度はチャレンジしていただければと思います。



うれしい、かなしい、悔しい、楽しい。私たちは生活の中でいろいろな気持ちになります。どれも大切な気持ちですが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」などと、我慢しすぎていないでしょうか。心は目に見えません。気持ちをおさえつけていると、おなかや頭が痛くなったり、食欲がなくなったり、やる気が出なかったりと、体にサインが出てきます。こんな時は、誰かに話をして、気持ちをあらわすようにしてみましょう。



いつもニコニコしているみなさんにも、悲しかったり、辛い気持ちになったりすることはありますよね。そんな時は、自分の中にためこまずに先生や友達、お家の人など誰かに伝えられるといいですね。もちろん、保健室にもいつでも相談にきてくださいね。

- この症状はもしかして...
- ☒ 続けて何度もくしゃみが出る
 - ☒ 透明な鼻水が出る
 - ☒ 目のかゆみがある
 - ☒ 熱やのどの痛みはない

当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。



かふんしょうたいさく
花粉症対策を
はじめよう!

