

2学期も終わりに近づいてきましたね。あと1週間で2学期の振り返りなどをしっかりできるといいですね。子どもたちは、寒さに負けずに外で元気に遊んでいます。寒くなってきて、水が冷たくて手洗いが「いや!」と思うときありますよね? でも、今週の週目標は、「外から帰ってきたら、手洗い・うがいしよう」です。外からだけではなく、食事の前やトイレのあとなどもしっかりと手洗いをしてほしいと思います。残り少ない2学期も体調に気をつけて、がんばりましょう!

最後まで走りきった、持久走大会!

先週は、「持久走大会」がありました。試走の時よりもタイムがよかった人、そうでない人もいると思いますが、全員が最後まで自分のペースで走りきることができたことがよかったと思います。たくさんのお家の方に応援していただいて、力になったと思います。応援ありがとうございました。



心がけてほしいこと!

毎日、朝学級で、衛生しらべをしています。項目としては、体のようす、つめ、ハンカチ、ティッシュの4つです。

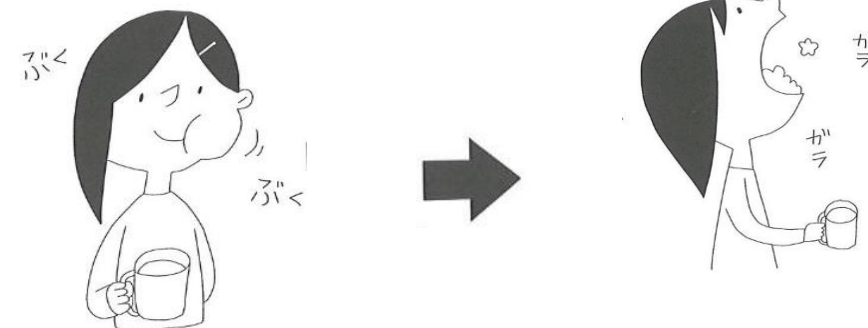
最近では、ティッシュ忘れやつめを切り忘れてる人がいます。

特につめを切らないでいると、つめに汚れや細菌がはいりこんだり、ものが当たったときに割れたり、人とぶつかったときに相手にけがをさせてしまう場合もあります。自分で心がけて、毎日チェックするといいかもしれませんね。



うがいの仕方

うがいには、細菌などの病原体を洗い流したり、口の中を清潔にして、しめり気をあたえるなどの効果があります。外から帰ったときなどに、「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」をしましょう。



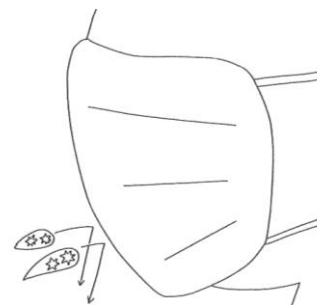
「ブクブク」と口の中をゆすいで、口の中のよごれなどを取り除きます。

上を向き「ガラガラ」とのどをすすいで、のどのおくのよごれを取り除きます。

マスクの効果

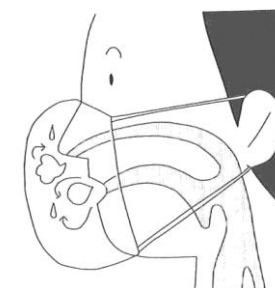
マスクは、鼻や口は、細菌などの病原体をふくんだ飛まつが入るのをガードし、のどのかんそうも防ぎます。また、かぜやインフルエンザにかかったときにマスクをつけると、ほかの人への感染も防げます。

① 飛まつから守る



不織布マスクの中央は、細かいあみ目ようになっていて、飛まつが入るのを防ぎます。

② のどのかんそうから守る



はいた息がマスクの中で水分となり、のどのかんそうから守ります。

☆うらにまちがいさがしをのせています。ぜひやってみてください。



イラスト：しまこ



こたえ…東ねた古新聞の数／男の子の表情／左奥の女の子の右手の位置／
でみ袋の中のでみの数／時計の形／本棚の本の数／掃除機のコードの形