



みさき小学校
第11号
R6.2.1

新型^{しんがた}コロナウイルスの^{かんせんしゃ}感染者が^{ぜんこくてき}全国的に^ふ増えてきています。^{ちやうない}町内でも^{ふくすう}複数の^{しょうちゆうがっ}小中学校^{こう}校で^{かんせんしゃ}感染者が^で出ているようです。^{てあら}手洗いや^{かんき}換気、^{ひつよう}必要に応じて^{おう}マスクの^{ちやくよう}着用を^{こころ}心がけて、^{げんき}元気に^す過ごせるといいですね。

2月の保健目標 「^{くうき}空気の^い入れ^か換えをしよう」

最近^{さいきん}は24時間^{じかんかんき}換気システムがある^{いえ}家が多く、^{いへ}窓を開けて^{かんき}換気しないという^{かてい}ご家庭もある^{かも}かもしれません。ただ、^{ひと}人が^{おお}多く^{あつ}集まる^へ部屋は^{くうき}どうしても^{よご}空気が^{よご}汚れやすくなります。

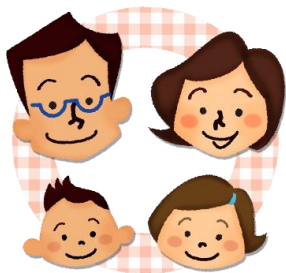
^{ときどき}時々^{まど}は^{ぜんかい}窓を^{くうき}全開にして、^いしっかり^か空気の^い入れ^か換えを^すすることを^{おすす}めします。
^{がっこう}学校では^{じょうじかんき}常時^{あわ}換気と^{だいはうか}併せて、^{まど}大放課に^あ窓を開けて^{くうき}空気の^い入れ^か換えを^しています。^{じどう}児童の^{ほけんいいん}保健委員も^{まど}窓が^あ開いて^{まいにち}いるか、^{まいにち}毎日^{ちえく}チェック^{して}してくれています。



きれいな^{くうき}空気で^{げんき}元気100倍!

2月5日は「^{えがお}笑顔の日」!

みなさんは一日に^{いちにち}何回^{なんかいわら}笑っていますか。ある^{ちやうさ}調査によると、^こ子どもは一日に^{いちにち}400回^{かいわら}笑うのに対して、^{おとな}大人は一日^{いちにち}15回^{かい}しか^{わら}笑わない^そうです。^{にんげん}人間には^{まわ}周りの^{ひと}人の^{こうどう}行動を^{かがみ}「鏡」のように^{まね}する^{しんけいさいぼう}「ミラーニューロン」という^{しんけいさいぼう}神経細胞がある



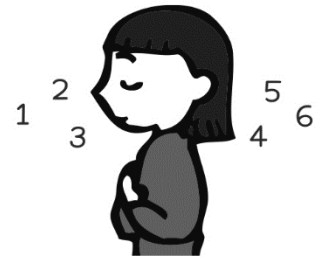
るため、^{ひとり}一人が^{わら}笑うと^{まわ}それが^{まわ}周りの^{ひと}人にも^{ひろ}広がり、^し自然と^{えがお}みんなが^{えがお}笑顔になります。また、^{えがお}笑顔には^{めんえきりよく}免疫力を^{たか}高める^{ちから}力があり、^{がん}がんや^{かんせんしょう}感染症の^{よぼう}予防、^{にんちしょう}認知症や^{とうようびょう}糖尿病の^{かいぜん}改善にも^{こうか}効果があると^{いわ}れられています。笑^え顔の^わ輪を^{ひろ}広げて、^{げんき}みんな^すで元気に^す過ごしましょう。

こま 困っていることを相談してみよう

こんげつ きょういくそうだん
 今月、教育相談があります。べんきょう ともだち
 勉強のこと、友達とのことなど、こま
 困っていることがあ
 ればどんなことでもよいので、だんにん せんせい そうだん
 担任の先生に相談してみましよう。だれ
 誰かに話すことで、
 きつと こころ かる
 きっと心も軽くなるとおもいます。ほけんしつ
 保健室でも相談を受け付けていますので、よかつたら
 気軽に話しに来てくださいね。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

7つのまちがいさがし

