

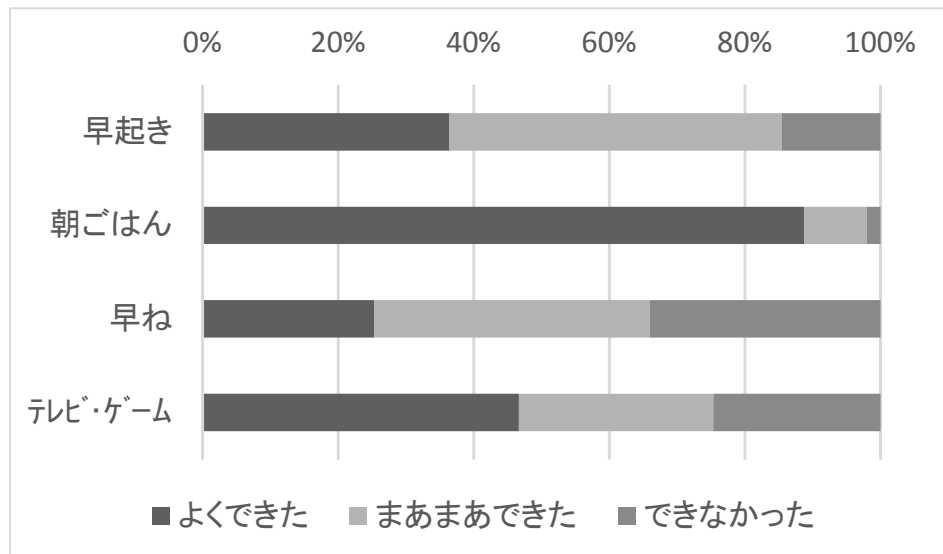
# インフルエンザがはやっています！



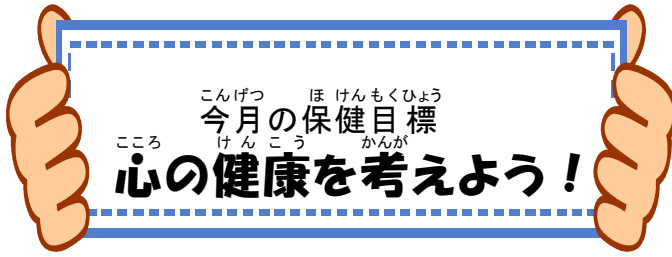
全国的にインフルエンザが大流行していて、患者数が過去最多になっています。近くでも、すでに学級や学年閉鎖をした学校が、高浜町で3校、おおい町で4校あります。そんな中、青郷小学校では、2学期から3学期の初めにかけて7人がかかりましたが、それ以上の流行にはならず1月15日(月)からはインフルエンザゼロが続いています。なんとかこのままインフルエンザシーズンを終われるよう、一人一人がしっかり予防に努めましょう。

## 1月「生活リズムのチェック週間」より

冬休み明けの生活リズムを整えるために行ったチェック週間の結果はこのグラフのとおりでした。



- 一番よくできたのは、今回も「朝ごはん」でした。ただ、1週間のうち1回以上食べない日があった人が約10%もありました。朝ごはんは体と脳のエネルギーです。時間や食欲がないときも、少しでもいいので何か食べるようにしましょう。
- できなかった人が一番多いのは「早ね」でした。ただ、前回9月のときよりも、少しずつですが、よくできた人がふえ、できなかった人が減ったのはよかったです。
- 「テレビ・ゲームの時間」ではよくできた人とできなかった人の両方が9月よりもふえました。意識して減らそうとする人とそうでない人に分かれてきているのではないかと気になります。



もし、**心**がかぜをひいたら…

かぜはだれでもひくもの。たぶん、かぜをひいたことがない人なんていませんね。つかれやすい**みん**不足などで**体力**が弱っているとすぐにひいてしまいます。そして似たようなことが**心**に起こることもあります。そう、『心もかぜをひく』のです。



**心**がかぜをひいたかも…

- ・やる**き**が出ない
- ・**き**がついたらぼんやりしている
- ・なかなか**ね**むれない
- ・何をしても**たの**しくない

など

**心**のかぜの原因は…

- ・ほっとできる**じかん**がない
- ・無理に**むり**がんばっている
- ・友だちと**けんか**した
- ・うまく**きもち**が伝えられない

など

**心**のかぜを治すには…



ぼーっとする



ゆっくりねる



好きなことをする



だれかに**はなし**を聞いてもらう



2月の**たいじゅうそくてい**体重測定

- |       |     |      |    |    |
|-------|-----|------|----|----|
| 5日(月) | 6年  | 4年   |    |    |
| 6日(火) | 5の1 | ひまわり | 3年 | 2年 |
| 7日(水) | 5の2 | 1年   |    |    |

スクールカウンセラーの佐藤先生に聞いてもらうこともできます。佐藤先生とお話をしたいときは担任の先生か田淵先生に知らせてください。