

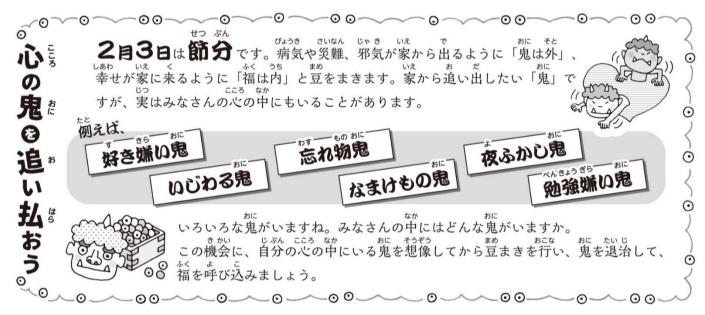


令和6年2月1日 北九州市立今町小学校 保健室 No.11

新しい | 年が始まって、あっという間に | か月が過ぎました。 | 月30日 (火)には持久走記録会もありましたね。自分のペースを保ちつつ、自己記録更新にむけて一生懸命走る姿やお友達を応援する姿は、とても素晴らしかったです。



昨年末は、インフルエンザになる人が急増しました。今町小学校でも学級閉鎖をしたクラスもありました。現在は、インフルエンザに加えて新型コロナウイルス感染症になる人も増えているようです。どちらの感染症も予防方法は同じです。規則正しい生活・こまめな手洗い・うがい・手指のアルコール消毒・換気などをしっかりと続けましょう。生活リズムの見直しもしてみましょう。



えほうまき た かたさほう し あ方巻の食べ方作法・ルール 知っていますか?

恵方とは、その年の福徳を 司 る歳徳神 (または年神様ともいう)のいる方角で、その方角に向かって事を 行 えば何事も吉とされています。これに関連し、節分に歳徳神のいる方角を向いて食べる巻きずしを**恵方巻**といいます。恵方巻は、縁が切れたり、福が途切れたりしないように包丁で切らず丸ごと食べると良いとされています。

えほうまき た かたさほう 【恵方巻の食べ方作法・ルール】

- ① 太巻をひとりにつき | 本準備する。
- ② 恵方をむく。
- ③ 願い事をしながら、しゃべらずに最後まで食べる。

2024年の恵方は とうほくとう 東北東 だよ!

しゃべると運がにげてしまうといわれているため、食べ終わるまでしゃべらない。 さらに、曽を閉じて食べる、笑いながら食べるという説もあるそうです。



授業でわからなかったところを 友だちが教えてくれた



じゅぎょう はつぴょうまえ きんちょう 授業の発表前で緊張しているとき、 友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、 とも 友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、 「ありがとう」の魔法をかけましょう。 魔法にかかった人も、あなたも、

【笑顔・笑うことの効果】



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



<うき かん そう **空気が乾燥する**

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚から の蒸発などで体の水分は奪われています。 くうき かんそう ふゆ あせいがい かたち 空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形 すいぶん うしな で水分が失われがちです。

すいぶん ほ きゅう 水分補給をサボリがち

あまり汗をかかないため「水分補給しな きゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、 手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまう ので敬遠されがち。でも、人間の体に必要 すいぶんりょう ふゆ おな な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが 渇いたと思っていなくても、 こまめに水分補給をするの がコツ。意識してみてくだ さいね。

