



まだ寒いけど… からだを動かそう！

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、2月はまだまだ寒い日が続き、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中、部屋で過ごす時間が長くなりますね。「からだがなんとなく重い」「しばらく外で遊んでいないかも」という人も多いのではないのでしょうか。

外での運動や遊びでからだを動かすことは、早寝早起き・食事をしっかりとるといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、からだや心の成長のためにも大切です。外に出るのがむずかしいときは、お家の手伝いなど、家の中でできることも頑張ってみてください。



節分

節分は「季節を分ける」と書きます。昔から季節の分け目には悪いものが出やすいといわれていて、その「悪いもの」の象徴が鬼なのだそう。鬼に「魔（ま）滅（め）」を当てて追い払い、新しい季節を迎えるのです。

身体にも福：大豆の力

節分といえば豆まき。豆を自分のとしの数プラス1粒食べると体が丈夫になり、風邪をひかないといわれています。大豆は豊富なたんぱく質をはじめ、食物繊維やカルシウム。鉄分など様々な『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

◎疲労回復
◎身体（筋肉など）を作る
◎生活習慣病を予防する
◎骨を強くする
◎おなかの調子を整える



豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK！毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。

今月の保健目標

心の健康を考えよう

嫌なことや心配なことがあったりして、心の元気がなくなると、体や生活に現れることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲が無くなったり、ぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹が痛くなったりなどです。こんなときは無理をせずに、ゆっくり過ごしましょう。身近な人や大人の人に相談するのもいいと思います。



市内ではインフルエンザやコロナウイルス、溶連菌などによる学級閉鎖が出ています。体調の悪いときは無理をせず、温かくして過ごしてください。

インフルエンザ・新型コロナウイルスによる出席停止期間 草見表

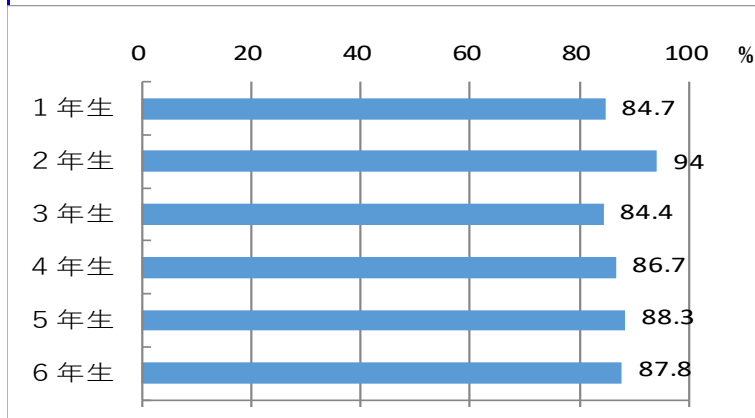
児童・生徒（小学生以上）									
	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発熱期間									
2日間									
3日間									
4日間									
5日間									
6日間									
1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合は、発熱期間とします。解熱後に再発熱した場合、最後の解熱日で判断してください。									
		発熱			解熱			登校可能	

保護者の皆様へ

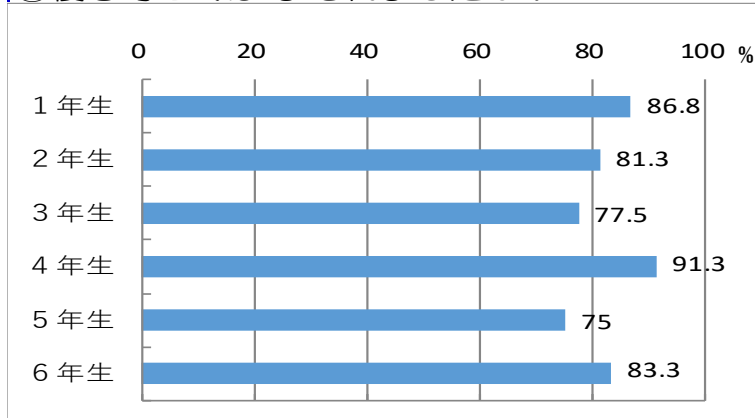
年に3回行っている『さわやかチェック』では、ご家庭での声掛けや振り返りのご協力、ありがとうございました。裏面に3学期の集計を載せましたのでご覧ください。朝ご飯は、どの学年も定着しているようです。全体の中で気になるのは、項目②「テレビやゲームは2時間までにしましたか？」の結果です。個別に話を聞くと、テレビやタブレットを見ていて寝る時こくが遅くなっている児童が数名いました。まだまだ保護者の方の声掛けが必要な年齢ですので、ご家庭でルールを決めるなど、ご協力をお願い致します。

R5. さわやかチェック結果（3学期）

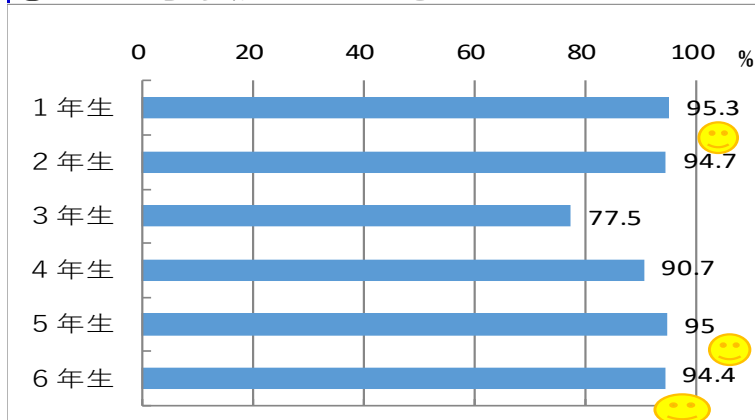
①外で体を動かしましたか？



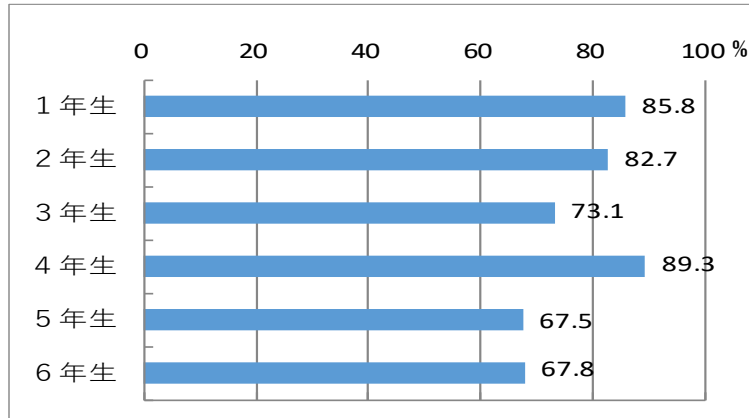
④寝る時こくは まもれましたか？



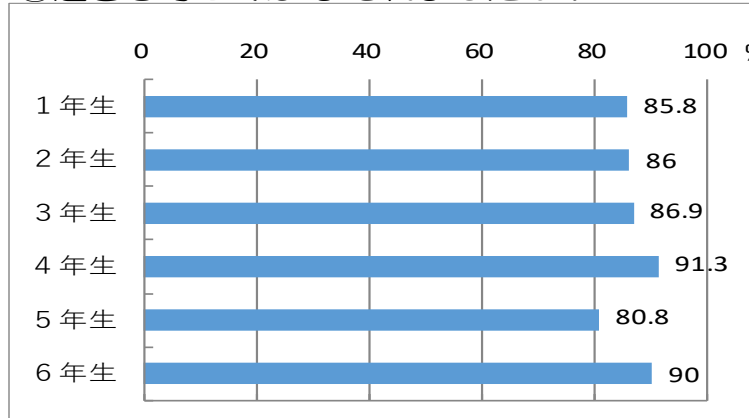
⑦ハンカチ・ちり紙はもってきましたか？



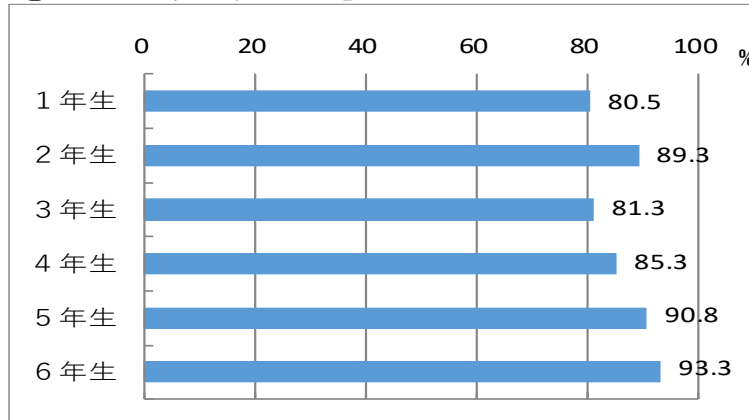
※このグラフは、全校児童の達成度を%で表しています。
 ②テレビやゲームは2時間までにしましたか？



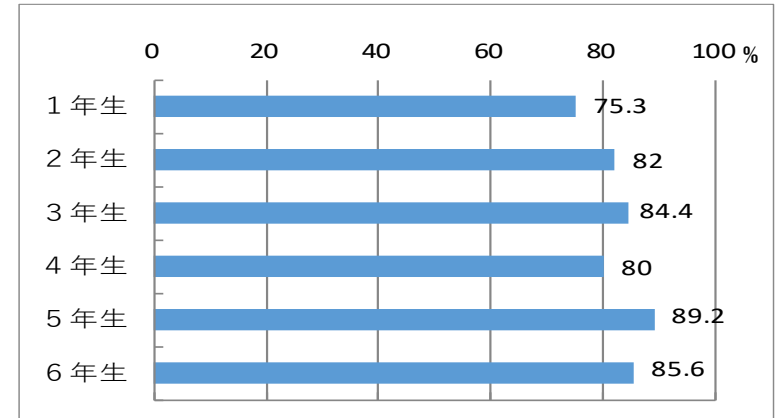
⑤起きる時こくは まもれましたか？



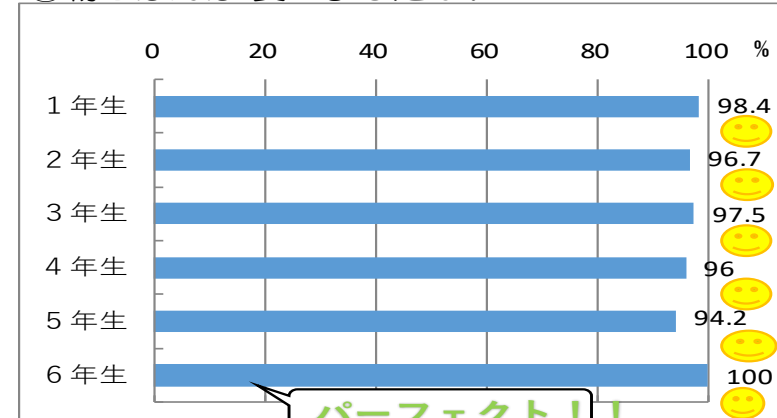
⑧1日の中で、うんちはできましたか？



③朝昼夜の歯みがきをしましたか？



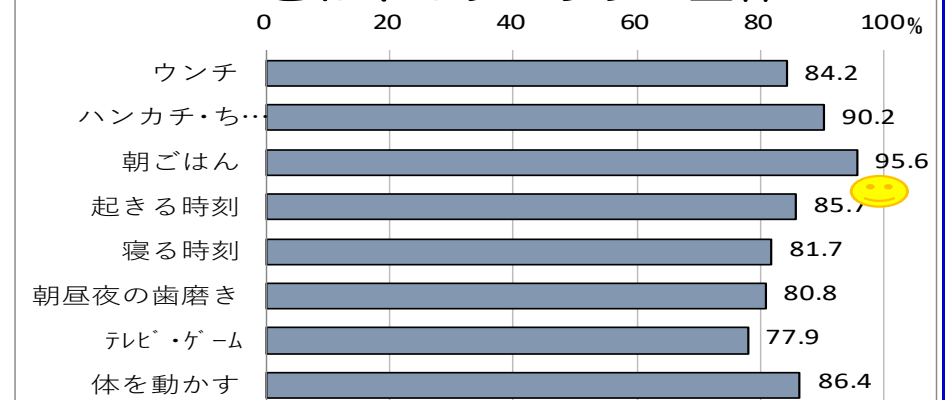
⑥朝ごはんは 食べましたか？



保護者様、ご協力ありがとうございました！

パーフェクト！！

R5 さわやかチェック 全体



提出してくれたみなさん、ありがとうございます(*^-^*)

今回の提出率は **82%** でした！