

12月の行事予定

日	曜	主 な 行 事	日	曜	主 な 行 事
1	金	学級タイム 1年CRT学カテスト 山口知事来校	16	土	
2	土	【育】父親部親子ふれあい活動 午前中実施	17	日	
3	日	公民館祭り 10:00 開会 ※6年児童柄崎太鼓出演 武雄市文化会館大ホール	18	月	学級タイム 校内清掃週間
4	月	全校5時間授業 学級タイム	19	火	学級タイム クラブ活動
5	火	🌀花まるタイム【支援あり】 委員会活動	20	水	学級タイム 人権集会⑤
6	水	学級タイム 火災・地震避難訓練⑤	21	木	学級タイム 2年どきどきの会 大掃除⑤
7	木	花まるタイム 6年どきどきの会 赤ちゃん登校日 10:00-12:00 6年歯の講話⑤	22	金	2学期前半終わり 弁当の日 全校5時間授業 全校集会⑤
8	金	花まるタイム スクールカウンセラー終日 【育】スポーツレクリエーション 19:00 体育館 保護者・職員	23	土	
9	土		24	日	
10	日		25	月	冬休み開始※1/8まで休みが続きます。
11	月	学級タイム <u>担任による教育相談週間(特別校時)</u> ※下校時刻は通常と変わりません。	↓		
12	火	学級タイム			
13	水	学級タイム 6年薬物乱用防止教室⑤			
14	木	学級タイム 1年どきどきの会 学校運営協議会 10:30-12:00 スマイル会議 15:50-			
15	金	学級タイム			
1月の主な行事 <ul style="list-style-type: none"> ・ 9日(火) 2学期後半始まり、全校朝会、午前中授業(給食あり) ・ 19日(金) 授業参観(ふれあい道徳)【2校時】、6年学年育友会【3校時】 ・ 31日(水) 新入学児童保護者説明会 					
全校児童数 331名(12月1日現在)					

保健だより

文責 原 朋美

佐賀県は、インフルエンザの患者数が増えており、インフルエンザ流行発生警報を発表しました。定点当たり報告数全国1位となっています。武雄小学校でも、11月に計40名程インフルエンザA型に罹患し、学年閉鎖の措置をとる学年もありました。コロナも数名出ています。寒くなってきましたが、しっかり手洗い、換気をして、感染が広がらないよう、対策をしていきたいと思ひます。

ご家庭でも、早寝・早起きで十分睡眠をとって疲れをとり、朝ごはんを食べて1日のパワーをつけ、毎日元気に過ごせるよう、声掛けや準備等よろしくお願ひします。また、感染症予防3点セットの準備をお願ひします。

水筒にぬるめの緑茶



お茶に含まれる『カテキン』には、免疫力アップや抗ウイルス作用があるとされています。また、水分をとることで便秘の予防にもなります。

ポケットにハンカチ



手を洗った後は、きれいなハンカチで拭きます。
毎日きれいなハンカチを持てきましょう。

マスク



喉が痛い人、咳が出ている人は必ずマスクをしてください。
全員予備のマスクをランドセルに数枚入れておきましょう。

* じつは冬も大切 * 水分補給



夏には意識してこまめにしていた「水分補給」。冬になると、汗もかかないし、必要ないのではと思う人もいるかもしれませんが、実はじっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおして、ウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。

引いてしまったあと

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。



免疫力を高めるポイント

感染を防いだり、もし感染しても軽症ですんだり、私たちを守ってくれる『免疫力』を高めることも大切です。免疫力を高めて、ウイルスに負けないからだを

腸内環境を整え



栄養バランスのよい食事



質のよい睡眠



適度な運動



よく笑う



体を温める

