

ほけんだより

今年はいつもとより早い時期からインフルエンザが流行りはじめて、半原小学校でも学級閉鎖をしたクラスがいくつかありました。

冬になるとノロウイルスによる感染性胃腸炎にかかる人も増えてきます。

うつる病気の予防にかかせないのが『てあらい』です。毎日しっかり続けて元気にすごしましょう。

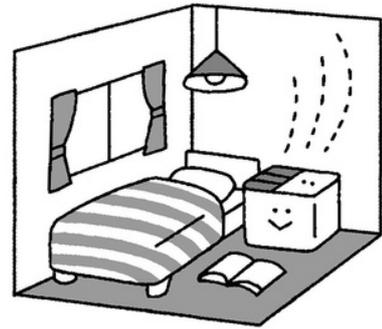
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

学校のHPから
ダウンロードできます

「登校届け」を提出
してください

発症日を入れてね



登校再開日 早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			登校再開		症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱		登校再開	登校再開



コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」



学校保健委員会

開催しました

本校では、子ども達が生涯を通して健康で安全な生活を送ることができる力を身につける事を目的として学校保健委員会を開催しています。

今年度は、5・6年生の児童がビジョントレーニング～ココロとカラダを元気にしよう～をテーマに目や体の運動をしました。

講師の河岸先生によると、視力はあるのに板書が苦手、ボールが取れない、イライラして集中力がない等の原因の一つとして「身体と目と脳」の連動がうまくいっていない可能性があり、ビジョントレーニングによって様々な能力の向上が期待できるそうです。

河岸先生が、「計算間違いが多い人いる?」「教科書を読んでて行を間違える人いる?」「もっと運動ができるようになりたい人いる?」と問いかけると、子ども達は興味津々で話を聞いていました。



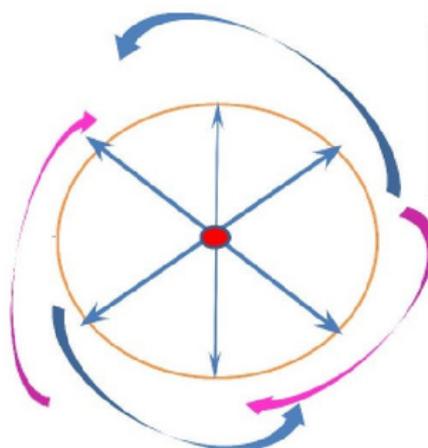
黒目だけを動かすのは、簡単なようでけっこう難しい!?

目の体操 (勉強・運動・コミュニケーションの基本です)

お子さんが 目で追いやすいキャラクターのついた鉛筆などを用意しましょう。

縦、横、斜めの往復、時計回り、反時計周りにゆっくりと(端から端まで5～6秒のペース)黒目だけ動かしましょう。最後は寄り眼です。

頭が動いたり、顔をしかめていたり黒目が違うところに行ってしまうだけでも、注意しないで『いいよー頑張ろう!』と言って**毎日朝晩1回づつ**続けていきましょうね!



目の追従運動ができると『模写』と『上手なやりかたを見て学ぶ』ことができるだけでなく**周辺視野や動体視力がアップ!**眼精疲労も回復し、目の焦点が合うようになるので**『集中力』もつきますよ。**さらには『目の周りの美容』に効果的!ぜひ生活にとり入れてくださいね!



目のトレーニングをしたら、くっきり見えるようになった

楽しかった

(みんなの感想)

自分が思ったように動きたい

「熊歩き」は、ピンと伸ばす姿勢だけでも、けっこう大変!? 初めは右手・右足/左手・左足をセットにして前進したり後退したりします。右手・左足/左手・右足のセットで歩いてみると思うように進まず、アレ?アレ?という様子。熊歩きが難しかったという感想が多かったです。