



≪保護者のみなさまへ≫お子さんと一緒にお読みください。

平成30年がスタートしました。新しい年をどんな思いで迎えましたか？12月31日と1月1日は、たった一日ですが、ずいぶん変わったと感じる人もいるのではないのでしょうか。一日一日を大切に、充実した一年にしていきましょう。

今年も、海道小のみなさんに大きなケガや病気がなく、毎日楽しく学校生活を送れることを願っています。



いよいよインフルエンザが本格化してきます！！

12月は、近隣の学校ではインフルエンザの発症があったものの、本校では発症率0でした。

しかし、昨年度の本校のインフルエンザの流行は1月～3月（1月29名、2月48名、3月19名）にかけてでしたので、これからが本番です。さらに、早寝早起き、手洗い・うがい、十分な食事を心がけていきましょう。

毎朝の健康観察をお願いします。

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ のどの痛みはないか | ☐ 平熱より熱が高くないか |
| ☐ 咳をしていないか | ☐ 腹痛や下痢、嘔吐はないか |
| ☐ 関節痛や筋肉痛がないか | ☐ 倦怠感（体のだるさ）がないか |

※ 朝、登校前に平熱より体温が高い場合は、登校を見合わせ、念のため受診していただくことをおすすめします。

ハンカチチェックを行います。

1月15日（月）～1月19日（金）は第2回清潔週間です。

12月に行ったハンカチチェックでは、毎日忘れずにハンカチを持ってくる人が、とても多くいました。ご家庭でのご協力があったこそだと思います。ありがとうございました。清潔週間が終わった後も、きちんとハンカチを持ってくる人が多く、大変嬉しいです。

引き続き、ご家庭での「ハンカチ持った？」の一声をよろしくお願いいたします。

正夢と逆夢 切り替えスイッチ



初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。じゃあ、悪い夢を見たら？ 昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは“逆夢”だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。

ちょっとした考え方の転換で、ものの見え方は変わってくるもの。「ツイてないな～」と思ったら「その分これからいいことがあるかも」。「失敗した…」というときは「次に生かそう」あるいは「友だちにウケるネタになるかも」。上手にスイッチを切り替えて、今年も明るく過ごしたいですね。



4コマまんが



豊郷地域学校園（健康推進部会）からのお知らせです。

豊郷地域学校園では、かぜやインフルエンザの流行の防止のために、4校（豊郷中・豊郷中央小・豊郷北小・海道小）で合わせて、うがいの奨励をします。つきましては、うがいのための水筒の持参について、ご協力をお願いします。



- 水筒の中身は緑茶・紅茶（砂糖は入れない）のお茶とします。
- お茶はうがい用のため飲みません。
- やけどをしないようにぬるめのお茶を入れましょう。



＜お茶うがいの効果＞

カテキンの量は発酵の過程で比例して増加するため、殺菌作用を主とするならば、紅茶でうがいするのがお勧め。喉を痛めやすい方はビタミンCの豊富な緑茶を使うのが良いでしょう。お茶に入っているカテキンは、インフルエンザウイルスと素早く結合し、人に対する感染性を失わせます。特に紅茶は効果が高く、飲用するだけでも効果を発揮します。また、人肌程度の温度のお茶でのうがいは、のどに優しく湿気を与えることができます。



目の愛護ポスター入賞作品発表！

今年度も、夏休みの課題として、皆さんから作品を募集しました。優秀賞の作品は、以下の通りです。

受賞されたみなさんおめでとうございます。

また、今年度は多くの作品が集まりました。

ポスターを描いてくれたみなさん、ありがとうございました。

4校の入賞作品は、順番に各学校で展示します。

（11月：豊郷中、12月：海道小、1月：豊郷中央小、2月：豊郷北小）



海道小



豊郷中



豊郷中央小



豊郷北小

