



節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。でも、今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを一周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差のため立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっています。節分の豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて退治するという意味があります。まだまだ寒い日々が続きますが、みなさんが毎日元気に過ごせますように。



わらって わらって

わらうことで
からだにとって
いいことが
たくさんあります



きおくりよくあ
記憶力が上がる



リラックスする



めんえきりよくあ
免疫力が上がる

わらうことの効果は、この他にもたくさんあります。実は、楽しくない時でも笑顔になるだけで効果があるとか...



こうふくかん
幸福を感じる

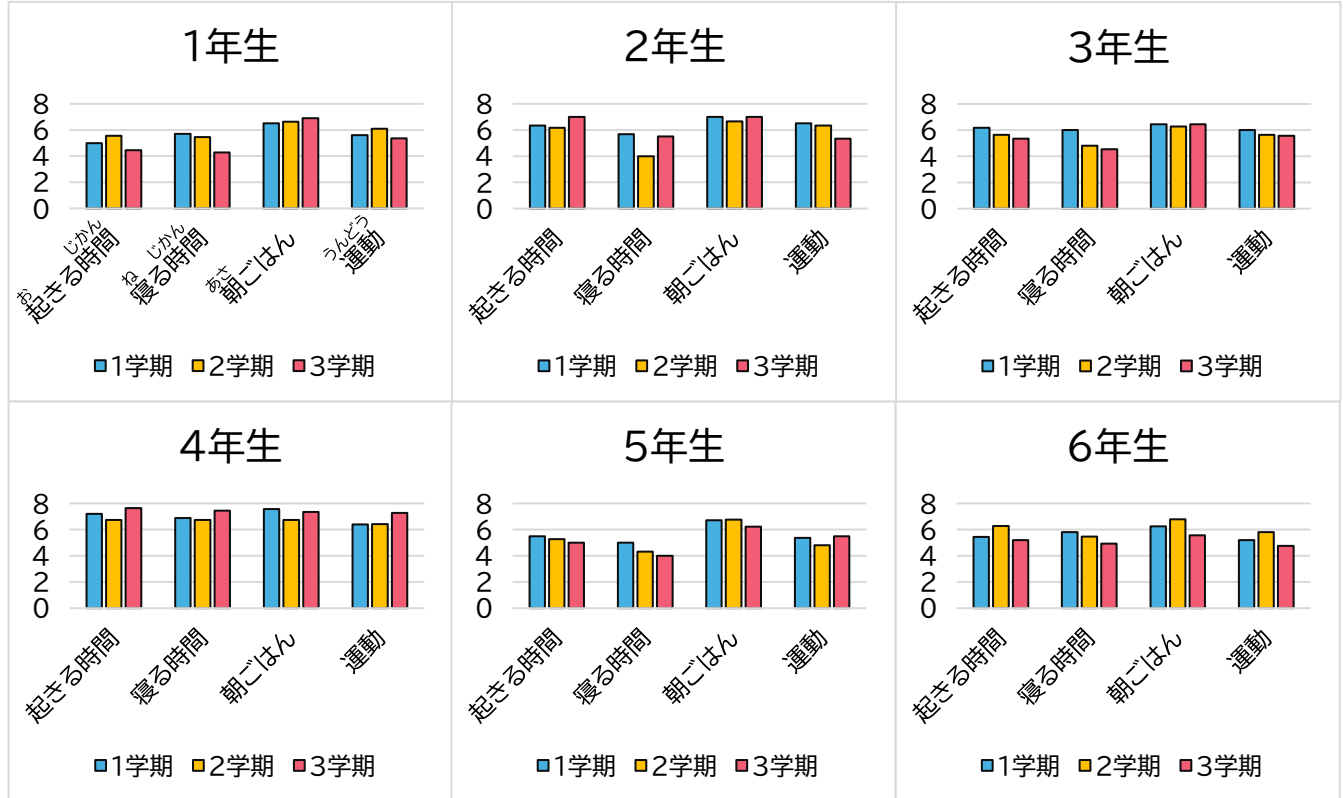


なかよ
仲良くなる

えがお
のタイミング
きめて
みよう!

- ★ おはよう、行ってきますは 笑顔で言う
- ★ 1日1回は鏡の前で歯を見せて笑う
- ★ その日おもしろかったことをおうちの人に話す など





今年度の東っ子元気アップ週間が終わりました。朝起きる時間を守れたか、夜寝る時間を守れたか、朝ごはんを食べてきたか、1日1回運動をしたか、の4項目について、学年ごとに○の数の平均をまとめました。夏休み明け(2学期)に行った東っ子元気アップ週間では、全体的に目標を守れた人が少なかったことがわかります。冬休み明け(3学期)では、目標を達成できた人が年間で最も多い学年がありました。いよいよ今年度も残り2か月です。健康的な生活習慣を身に付けて、新しい学年でも元気いっぱいにご過ごしましょう。

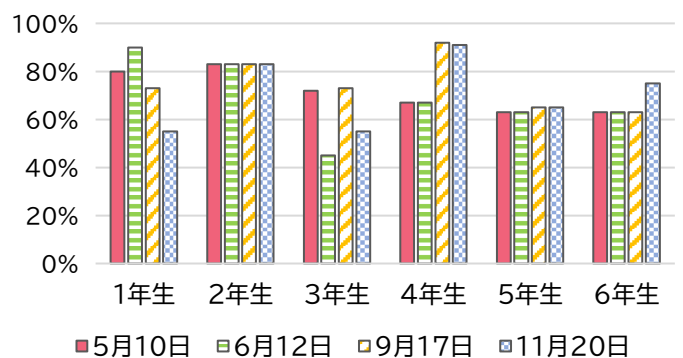
スマートメディアデー 結果

スマートメディアデーのこれまでの結果を見ると、全体的にめあてを達成できている人が増えています。メディア機器の使用をひかえる代わりに、「散歩をする」「家の手伝いをする」「読書をする」など、いろいろな取り組みをしていました。

今月は、今年度最後のスマートメディアデーがあります。過ごし方を工夫して、めあてを達成できるようにがんばりましょう。

実施日 2月12日(水)

めあてを守れた人数の割合



保護者の方へ

わたしの健康 について

わたしの健康に2学期の健康診断の結果を記載して、お渡しします。ご家庭でお子様の成長や健康診断の結果を確認後、3学期の欄に押印いただき、2月7日(金)までに学校へご提出ください。



まだまだ流行しています

前週と比較するとインフルエンザの報告数はやや減少傾向にあるものの、未だ**インフルエンザ流行警報発令中**です。また、溶連菌感染症は感染報告者数が前週の1.6倍に増加しています。現在流行中の感染症は、咳やくしゃみ等から感染するものが多くを占めています。引き続き、石けんと流水による手洗い、咳エチケット、健康管理に気を付けましょう。

香川県感染症週報 第3週より

