



しつもんです！

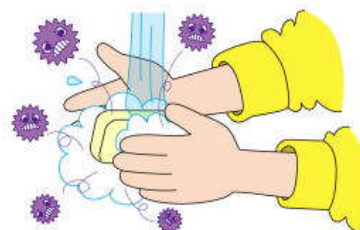
どうして、登校したら、手洗い・うがいをするの？

それは、ノートルダムみんなを病気から守るためです！

カゼやインフルエンザなどのうつる病気は、菌やウイルスが人にうつっていくことで、かかります。菌やウイルスは咳やくしゃみを通し、目に見えないけれど、いろんなところにくっついていきます。



登校中に、バスや地下鉄などに乗って、さわったりしたところから、菌やウイルスが手についてしまいます。その手で口や鼻や目をさわることで菌やウイルスが体の中に入って、病気になることがあります。また、菌やウイルスのついた手は、学校の中でいろんなところをさわって、菌やウイルスをまきちらしてしまいます。菌やウイルスをきれいに洗い流すことが手洗い・うがいです。それは、自分だけでなくノートルダムみんなを病気から守ることになるのです。



みなさんは、家に帰ったときに、いつも手洗い・うがいをしますよね。

同じように、学校に来たときにも毎日、手洗い・うがいをしましょう。

アタマジラミにご用心！

アタマジラミとは人の髪の毛にすみつき、卵を産んで数をふやす小さな小さな虫です。

髪の毛をいつも清潔にしていなくても、アタマジラミがうつることがあるので、

頭がとてめかゆいときには、すぐにおうちの人や先生にみてもらいましょう。



予防のために、帽子やくしなどの髪の毛にふれるものは、貸したりかしてもらったりせず、自分のものを使うようにしましょう。髪の毛をしっかりと洗うことも大切です。



保護者のみなさまへ

プール学習がはじまります

子どもたちが大好きなプール。元気に水と親しんで泳ぎがうまくなれるよう、励んで欲しいと願っています。

プール学習の後は、運動と体温調節で体力をかなり消耗します。ご家庭では、十分な睡眠と栄養に心がけていただきますよう、よろしくをお願いします。

『健康チェックカード』はお子さまの健康管理と安全な学習のために大切なものです。おうちの方の確かなご判断で、お子さまが安心して学習をうけられますよう、ご協力をお願いいたします。

げんきのもと！

保健室に「しんどいです」と言ってくる人に、先生はお水をコップ1ぱい飲むようにすすめています。人間の体の半分以上は水です。水は、体の中で血液や細胞の間にたくわえられて大切な役割をしています。

水を飲むことで、血液やリンパ液の流れが良くなり、体のすみずみに栄養をたっぷりと送ることができます。そして、疲れがとれやすくなります。また、イライラしたときに気持ちを落ち着かせる効果もあります。



これから暑くなって汗をいっぱいかくようになると、体はますます水が必要になります。家から水筒を持ってくるなどして、こまめに飲むようにしましょう。