



立春を過ぎましたが、また厳しい寒さが続いています。春はもう少し先でしょうか。来週は、1年生のスキー教室、2年生の東京体験があります。かぜやインフルエンザが流行り始めましたが、継続して予防に努めましょう。

インフルエンザ情報!

全国的にインフルエンザが流行しています。本校でも全学年で出始めています。上柴学区ではA型もB型も流行っているようです。症状は「高熱」、「関節痛」、また「腹痛」を伴うこともあるそうです。引き続き、手洗い・うがい、規則正しい生活を送るなど予防に努めましょう。

上柴中かぜ・インフルエンザ流行状況

	インフルエンザ(人)	かぜ欠席(人)	感染性胃腸炎(人)	登校でかぜひき(人)
2/2(木)	3	10	1	56
3(金)	3	14	1	42
6(月)	6	8	0	72
7(火)	7	12	1	79

※発熱、気持ち悪い、咳などで早退する生徒が増えています。朝から体調がおかしい時は体温を測ってみましょう。朝から熱が37度以上ある場合や咳がひどい場合は無理して登校せず、医者へ行き休養しましょう。学校は集団生活をしていますので、感染を拡大させないためにもお願いします。

空気検査行いました!

学校薬剤師の中里先生が教室(授業中)の空気検査をしてくださいました。

2年6組、3年3組の2クラスとも、空気が大変汚れていました。(二酸化炭素1500ppm以下が基準値ですが、両クラス2000ppm以上で測定不能になるほど…)

2年6組で5分換気したところ、1000ppm(基準値内)に下がりました。空気がきれいになりました。窓を開けましょう!



“手洗い”上手になろう!

学年朝会で(1年生は雨で中止)、保健委員が「手の洗い残し・洗い方のポーズ」を発表しました。参考にして手洗い上手になってください。



〈6つのポーズ〉

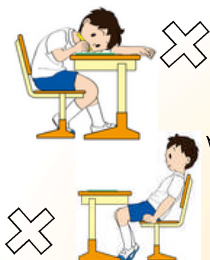
- ①おねがいのポーズ (両手をこすり合わせる)
- ②かめさんのポーズ (手の甲をこする。左右)
- ③お山のポーズ (両手を組み指と指の間をこする)
- ④おおかみのポーズ (片方の手のひらに指先をこする)
- ⑤バイクのポーズ (親指をにぎり、こする。左右)
- ⑥つかまえたのポーズ (手首をにぎり、こする。左右)

※参考・・・ビオレ「あわあわの歌」

校長先生のつぶやき・・・

授業参観の様子を写真に収めようと、教室へ向かわれた校長先生。職員室に戻ってきて一言。「姿勢の悪い子が多いな～。」

あなたは授業中、どんな姿勢をしていますか?



机に伏せたり、頬杖をついたり、ふんぞり返ったりしていませんか? 姿勢が悪いと首や肩、腰に負担がかかり頭痛が起き集中できなくなるのです。そして、疲れたから、さらに姿勢が悪くなってしまいます。



正しい姿勢

- ・背中ピン
 - ・足の裏ベタ
 - ・おなかグー
- (机とお腹の間は、こぶし1個分開ける)

良い姿勢を保つためには、背骨を支える背筋、腹筋をきたえることが必要です。運動で全身の筋肉を鍛えよう!

