



寒い冬、みなさんはどのように過ごしていますか？寒い日は、「外に出たくないし、動きたくもない、手を洗うことですら水が冷たくてしっかり洗えない！」という人が多いのではないのでしょうか。「動かないと！しっかりしないと！」とわかっているにもかかわらず動き出せませないこともあると思いますが、寒さに負けないように生活習慣を整えていきましょう！

## ～児童保健委員会で手洗いチェック体験を実施しました～

専用のクリームとブルーライトを使用し、手洗いがしっかりできているかチェックを行いました。手洗いをしっかりしたつもりでもできていないことが多いということが目でみてわかり、手洗いの意識が高まったように思います。手洗いチェック体験に参加しなかった人も、この機会に自分の手洗いを見直してみてくださいね。



しっかり手を洗わないと！

どのくらい洗い残しがあるかな！？

冷たくてもしっかり洗わないと、汚れがたくさん残るんだね！

僕はどうかな！

思っていたより汚れている！

意外と汚れが残っている！

ここに汚れが残っているよ！

学校では、様々な感染症が流行しています。しっかり手洗いをして予防しましょう！



学校では、以下の感染症にかかって学校を休んだ場合、欠席ではなく**出席停止**になります。病院で診断を受けた場合は、速やかに学校へ報告をしていただくよう、よろしくお願いいたします。また、回復して登校する際、インフルエンザにかかった場合は「**治癒報告書**」をご家庭で記入し、学校に提出してください。それ以外の感染症にかかった場合は、「**登校許可証**」を医師に記入してもらった上、提出してください。

各用紙は、学校に取りに来られるか、HPからダウンロードして印刷してください。また、学校からFAXでお送りすることもできますので、お知らせください。

### <主な感染症>

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、水痘（みずぼうそう）、麻疹（はしか）、風疹、咽頭結膜熱 など

※新型コロナウイルス感染症は、登校許可証・治癒報告書は不要です。

# ぼくろう こせいちょうきろく ～博勞っ子成長記録～

3学期の身体測定が終了しました。1年でみなさんはどのくらい成長できたでしょうか。学年別に博勞っ子の身長を1学期と3学期で比べてみましょう。

## 男子の平均身長記録

学年	1学期	3学期	成長記録
1年	118.8 c m	123.6 c m	+4.8 c m
2年	123.6 c m	127.7 c m	+4.1 c m
3年	125.7 c m	129.3 c m	+3.6 c m
4年	133.8 c m	138.0 c m	+4.2 c m
5年	143.0 c m	147.9 c m	+4.9 c m
6年	145.1 c m	151.1 c m	+6.0 c m

## 女子の平均身長記録

学年	1学期	3学期	成長記録
1年	113.8 c m	118.3 c m	+4.5 c m
2年	123.3 c m	127.5 c m	+4.2 c m
3年	127.1 c m	131.9 c m	+4.8 c m
4年	135.5 c m	140.8 c m	+5.3 c m
5年	141.5 c m	145.6 c m	+4.1 c m
6年	149.4 c m	152.6 c m	+3.2 c m

男子は6年生が+6.0cmで1番伸びているね！

女子は4年生が+5.3cmで1番伸びているね！  
みんなは、平均身長と比べてどうだったかな？

みんなは、1学期からどのくらい身長が伸びていたかな。たくさん睡眠をとって、元気に成長できるように過ごしましょう！

## ありがとうは魔法のことば

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



お落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

免疫カアップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



笑って

体も心も元氣

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります！



## バレンタインに感謝の気持ちを伝えよう！

もうすぐバレンタイン！日本では女性から男性にチョコを送る文化が定着していますが、海外では、男性から女性にプレゼントをするのが主流だそうです。国によって違うなんて面白いですね。

また、「好きな人に告白する日」という捉え方だけでなく、「感謝の気持ちを伝える日」という捉え方が増えてきているようです。この機会に、普段言えない「ありがとう」を家族や友達、先生など周りの人に伝えてみてくださいね。