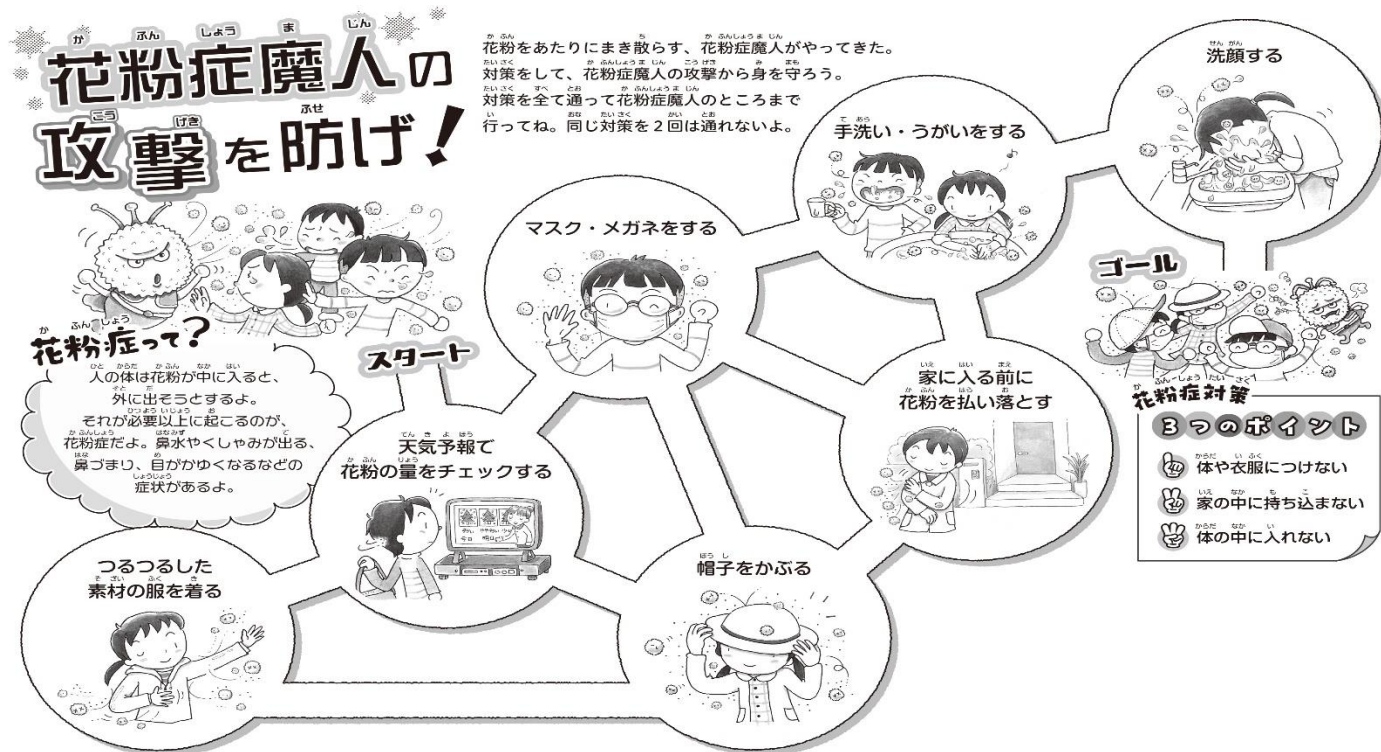




R7. 2. 17

栃木市立大宮南小学校

最近、徐々に「目がかゆい」「くしゃみが止まらない」という声がちらほら聞こえてきました。2月に入り、天気予報でも花粉の飛散量予測が始まりましたね。花粉症の人も、そうでない人も花粉の吸い込む量を少しでも減らせるように、しっかりと対策をしましょう。



早ね・早起き・朝ごはんカレンダーにご協力いただきありがとうございました

1月13日(月)～1月17日(金)に今年度 2 回目の早ね・早起き・朝ごはん元気もりもりカレンダーを実施しました。今回は祝日の日も含めて、1 週間チャレンジした児童と保護者の感想をこちらで紹介いたします。

【児童の感想】

- ・まいにちはやねをしてすっきりおきられました。ごはんをもりもりたべて学校に行けました。
- ・ねる時間がおそかったから、つぎは早くねたいです。
- ・朝早く起きているので、毎日つづけます。
- ・はやねしたら、目覚めがよくなった。
- ・目標を決めて、その時間に起きられるように努力できた。

【保護者の感想】

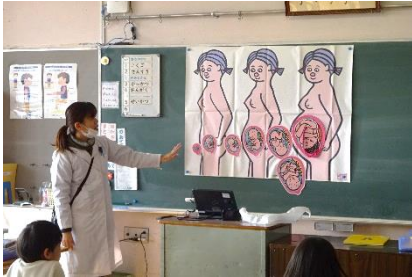
- ・なかなか大人ですらも寒くて起きられない時もありますが、がんばりました。
- ・朝の起床時間は毎日同じくらいに起きられていたが、週末になるにつれて就寝時間が遅くなってしまうので、気をつけていきたいです。
- ・朝もすんなりと起きて準備をしたり、食事の準備の手伝いをしてくれたり助かりました。
- ・いつもより時間を気にして早く寝る努力が見られてとてもよかったと思います。
- ・もう少し早く起きて、ゆっくりしっかり朝ごはんの時間を持てるといいなと思います。



2年生「わたしのたん生」

1月21日(火)2年生に「わたしのたん生」の授業を行いました。「いのち」のはじまりからお母さんのおなかの中でどのように赤ちゃんは成長するのか勉強をしました。赤ちゃん人形を抱っこする体験をしたときには「意外と重い!」と驚きの声が上がりました。最後に、絵本を読んでプライベートゾーンについて話しました。

子どもたちは、少し恥ずかしいような照れるような気持ちもあったようでしたが、赤ちゃん人形を抱っこしたときは、みんな笑顔になっていました。「自分も相手も大切にしよう」という優しい気持ちが育ってほしいと思います。



「親しき仲にも礼儀あり」という言葉を
知っていますか。

仲が良ければ、

相手に何を言っても、何をしてもいいというわけではありません。友だちだからこそ、相手の気持ちを大切に、毎日笑顔で過ごせたらいいですね。



大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ❤️ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ❤️ いつでも感謝の気持ちを伝える

脳脊髄液減少症とは？原因は？

頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、減少することにより、様々な症状が起こります。

また、外傷に関係なく発症することもあります。低髄液症候群とも呼ばれています。

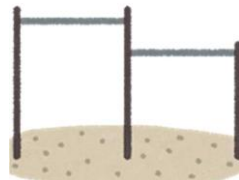
交通事故

- ・追突事故
- ・接触事故
- ・自転車転倒



スポーツ外傷

- ・ボールが頭に当たった
- ・鉄棒から落ちた



突発性

- ・原因不明



頭痛やめまい、体のだるさなどの症状が続く場合は、
要注意です！早めに専門医療機関を受診しましょう！



《専門医療機関の情報》

脳脊髄液減少症の疾病や、県内の専門医療機関の情報を、栃木県ホームページで公表しています。

栃木県 脳脊髄液減少症 で検索

