

石二小だより

第49号 平成28年12月7日(水)発行 文責:鈴木

【電話】0244-22-2724【ホームページ】http://www.minamisoma.gr.fks.ed.jp/?page_id=145

平成28年度重点目標「考えをつたえ合おう」

地震や火災を想定して

2日(金)には南相馬消防署から庄司さん、堀川さん、柳沼さんにお越しいただき、避難訓練を行いました。今回は、地震と火災を想定した訓練でした。まず放送で、大きな地震が起こったので机の下に身を隠すように指示がありました。その後、理科室から火災が発生したという放送があり、全員体育館へ避難しました。全児童の避難が完了するまで4分20秒かかりました。消防署の庄司さんからは、学校で災害が起こったら先生の話や放送での指示をよく聞いて、安全な場所に逃げるようにとのお話がありました。災害は、いつ起こるか分かりません。周りに大人がいれば何とか避難できるかもしれませんが、家で一人で留守番していたり登下校の途中だったりすることもあるでしょう。「自分の命は自分で守る」ことを心にとめて、万が一の時でも一人一人がしっかりと安全に対応できるようになってほしいと思います。



何でもよくかんで食べよう



2日(金)の給食は、「かみかみ献立」でした。これは、よくかんで食べることを習慣化するために、よくかむ必要がある食材を使った献立を月1回実施しているものです。この日は、タンメン、さつまいもと煮干しの揚げ煮、りんご、牛乳という献立でした。煮干しは小魚状の大きさと、よくかまないと飲み込むことができません。りんごもしゃきしゃきしているの、しっかりかむことが大切です。「1口に30回かむとよい」とも言われますが、30回かむというのはやってみると結構大変なものです。よくかむと唾液の分泌が多くなるので、消化を助ける役割も果たしてくれます。このように、かみごたえのある食品を時々食べて、何でもしっかりよくかんで食事をする習慣を身に付けてほしいと思います。

《裏面もご覧ください》



例年になく早いペースでインフルエンザが流行しているようです。厚生労働省では、他の人への感染を防ぐために「咳エチケット」をキーワードとした普及啓発活動を行っています。マスクの着用や人混みにおいて咳をする際の注意点について、次のような呼びかけをしています。「咳エチケット」を心がけることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

- ① 咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないようにするためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ② 鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- ③ 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。