

鹿島小だより

第56号 平成31年1月17日(木)発行 文責：鈴木

【電話】0244-46-2240【ホームページ】<https://minamisoma.fcs.ed.jp>

平成30年度重点目標「話し合おう やってみよう」

春の七草を給食で味わう

暦の上では春の七草は7日(月)でしたが、学校では10日(木)に七草にちなんだ給食が出ました。この日の献立は、麦ご飯、七草入り雑煮、ぶりの照り焼き、大根の香味漬け、牛乳でした。七草は、年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休ませるための風習と言われるとともに、野菜が不足しがちなこの時期のカロテンやビタミン補給によいとも言われています。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろのことですが、今はスーパーなどでも、七草セットとしてこれらの野菜が販売されているので、ご家庭でも味わった方がいることでしょう。来月には節分、3月には桃の節句などがあり、日本古来の風習の中で食べられてきた物があります。とても便利な世の中になって季節感が薄れつつありますが、折に触れてその季節や風習などに応じた食事を味わってほしいと思います。



縄跳びの練習を頑張る



本校では来月上旬に、縄跳び記録会を予定しています。それに向けて、子どもたちは一生懸命に練習に励んでいます。各学年によって目標となる基準は違いますが、上の学年になるほど難しい跳び方になったり、跳ぶ時間が長くなったりします。子どもたちは、体育の授業ではもちろんのこと、休み時間なども利用して練習しています。「〇〇跳びができるようになったよ。」と言って、跳んで見せてくれる子どもたちもいます。思わず「頑張れ、頑張れ。」「よくできたね。」と応援したくなってしまいます。春は運動会、夏はプール、秋はマラソンと、それぞれの季節に合わせた体力づくりや健康づくりのために、子どもたちは元気に体を動かしています。

インフルエンザなんて吹き飛ばせ！
《裏面もご覧ください》

いわき市でインフルエンザが「警戒レベル」に

本校でもインフルエンザによる出席停止の児童が増えていますが、15日(火)付けのいわき市保健所からの発表によると、いわき市でのインフルエンザの患者報告数が増加し「警戒レベル」となったそうです。今後さらに増加することが予想されますので、下記のような感染の予防を呼びかけています。

1 感染経路の遮断

- (1) 外出後は必ず石けんで手洗いをする。顔やめがねも洗う。
- (2) 咳をする人が近くにいたり、病院や電車などの人混みに出たりする時は、隙間ができないようにマスクをしっかりと着用し、手洗いとうがいをこまめに行う。
- (3) 部屋の換気を定期的に行い、飛沫が漂う危険を減らす。
- (4) 流行している時期には、集会など人が集まる活動を控えたり人混みを避けたりする。

2 抵抗力をつける

- (1) バランスのとれた食事を3食きちんととる。
- (2) 規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとる。
- (3) 過度の厚着を避け、適度な運動をする。

3 ウイルスからの隔離

- (1) 病人がいる部屋は、換気をよく行う。
- (2) かかってしまったらマスクをつけ、外出を控えて人にうつさないようにする。

4 インフルエンザかなと思ったら

- (1) 症状（発熱、倦怠感、咳、のどの痛み、筋肉痛などの全身症状）が出た時は、早めに医療機関を受診する。受診の時は、必ずマスクをつける。
- (2) 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給を心がける。
- (3) 睡眠を十分にとり安静にする。
- (4) 消化が良くビタミンやタンパク質など栄養のあるものを食べる。
- (5) 室内の湿度を適度に保つ。

抗ウイルス薬を服用し療養する場合、異常行動を起こす可能性があるとして報告されています。窓の鍵をしっかりと施錠する、ベランダ等に面していない部屋に寝かせる、未成年者を一人にしないなどの配慮が必要です。

- ◆ 法令により、インフルエンザによる出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）」と定められています。判断に迷う場合は、医療機関の指示を受けてください。