



### 学校教育目標：心豊かで自ら学びたくましく生きる子どもの育成

先週の金曜日、土曜日はかなり暖かい日でしたが、2月を控え寒い日が続いています。日中、晴天の日は少し暖かくなりますが、朝晩はかなり冷え込みますね。

毎朝、校門下の横断歩道前で立哨指導をしています。わずかな間ならそうでもないのですが、10分、20分、30分と時間が長くなってくると、じわじわと寒さが身に染みてきます。特に風が強い日は正直「寒い！」です。そんな時でも、登校してくる子ども達が姿を見せ大きな声で元気いっぱい「おはようございま〜す。」と挨拶をしてくれるとそんな寒さも吹き飛びます。

子どもの笑顔や明るい挨拶には、人を元気にするなど、色々なパワーがあるなぁと改めて実感することができます。

さて、そんな寒さが続く中、空気もかなり乾燥し、こうなってくると心配なのがインフルエンザです。現在、本校では罹患者はいませんが、県内各地において学級閉鎖や学年閉鎖の対応を行っている学校も増えており、平戸市内でも中部・南部方面で少しずつ広がりを見せている状況です。残り少ない3学期を充実して過ごすためにも、十分に留意し、予防に力を入れたいものです。



#### 風邪・インフルエンザ予防法 その1

- 手洗い、うがいの徹底
- 十分な睡眠とバランスのよい食事で免疫力を高める。
- 咳エチケット（咳やくしゃみが出る場合は、マスクを着用しましょう。）



#### 風邪・インフルエンザ予防法 その2

◎起床後、すぐの「**歯磨き**」を行う。

※ 夜、寝ている間は口の中で唾液があまり出ません。そのため、寝ている間には、雑菌が繁殖しやすくなります。この雑菌がプロアテーゼという酵素を作り出し、その酵素によってインフルエンザウイルスが体内の細胞内に吸収されやすくなり増殖するのだそうです。

朝食を食べるとそれらの酵素と共にインフルエンザウイルスがのどを通り体内に入りやすくなります。

朝食の前、朝一番にまず「歯磨き」をすることによって、寝ている間に増えた口の中の雑菌や細菌、プロアテーゼ等を除去することでインフルエンザや風邪の発症率を大幅に減らすことができるとのこと。（先日テレビで見ました。）

だめでもともと。やってみる価値は十分にあると思います。（もちろん、通常の食事後の歯磨きも必要です。）

「朝は忙しくて2回も歯磨きなんかしてられない。させてもらえない」と思う方もいらっしゃると思います。そんな場合もせめて、「朝一番のうがい」だけでもご家族皆さんで、やってみてください。よろしくお願いします。

### 2月行事予定

- 1日(水) 東っ子を語ろう会
- 6日(月) 委員会活動
- 7日(火) 入学説明会(14時〜)
- 8日(水) 4年生：南小との交流学習
- 9日(木) PTA役員選考委員会
- 14日(火) 3年生社会科見学
- 15日(水) 第3回学校保健委員会(19時〜)
- 16日(木) 6年生：卒業記念植樹
- 20日(月) クラブ活動(本年度最終)
- 21日(火) 花園保育園との交流給食(1年)
- 22日(水) 読み語りお礼の会・授業参観・懇談会
- 24日(金) PTA整備部活動(19時〜)
- 25日(土) つばき展(〜26日迄)
- 27日(月) 委員会活動(反省・3年生見学)

