

おうちの人と一緒に読みましょう！



令和7年1月21日(火) 熊野第三小学校

# 持久走の学習が始まります



2月5日(水)の校内持久走記録会に向けて、持久走の学習が始まります。

持久走をすることは、とても苦しくて、しんどいことだと思います。しかし、自分の走れるスピードで走り続けることで心と体は丈夫になります。心地よく感じることもできます。順位も気になるけれど、まず自分に負けないように走ってみましょう。自分のペースがつかめると、少しずつ走るのも楽になってきますね。

# インフルエンザ警報 発令中！

広島県では、12月26日からインフルエンザ警報が発令されており、県内全体で流行が続いています。先週から学校でも、インフルエンザにかかってお休みする人が増えてきました。今後の動向に注意が必要です。



## 現在「インフルエンザ A型」が主流となっています



インフルエンザ A型は感染力が強く、1~3日ほどの潜伏期間を経て発症します。主な症状は、発熱(38度以上が多い)、悪寒(寒気)、倦怠感(だるさ)、関節痛、頭痛、のどの痛み、鼻水、咳などです。

予防は、手洗い・マスクの着用・換気です！

クラスで2名以上のインフルエンザが報告された場合や体調が悪い児童が多い場合、全員マスクを着用します。ランドセルの中にマスクを常備しておきましょう。



## 保護者の方へ 早めの対応をお願いします！

インフルエンザは、抗インフルエンザウイルス薬を発症後48時間以内に投与すると効果があります。熱が出たら病院を受診してください。体調が悪い場合は、必ず熱を測り普段と違うところがないかなど、健康観察をお願いします。体調で気になることがありましたら、学校へお知らせください。



持久走は、ちょっとした油断で、思わぬ事故につながります。日頃から、体の調子をととのえておきましょう。持久走のある日は、下のことを、チェックしてみましょう。

- すいみんをたっぷりとりましたか？
- いいうんこが出ていますか？
- あさごはんはしっかりたべましたか？
- 準備運動をしましたか？
- はきなれたくつをはいていますか？
- 体の具合の悪いところはありませんか？



病み上がりや体調が悪い時等は、無理をせずに見学しましょう。見学する時は、必ずお家の人に「持久走見学届」に記入してもらいましょう。

- ★ もし、走っていて、いつもと違う感じがしたり、苦しいなと思ったら、無理をしないで走るのをやめましょう。
- ★ 走り終わった後、急に立ち止まらず、呼吸が整うまでしばらくの間歩きましょう。

# すこやか(保健)朝会の様子

~1月21日(火), 先生たちによる劇「脳を元気にしよう!」を動画視聴しました~



「くまさん〜、朝の6時よ〜、9時間寝ているから十分寝ているでしょ!起きなさい!」とお母さんに何度も起こされて、しぶしぶ起き上がりました。

「くまさん〜、夜の9時よ〜。もう寝なさい!」「は〜い!」と言ったものの寝たふりをして、布団の中でずっとゲーム!結局、夜の11時に寝ました。



学校へ行っても、午前中、あくびばかりするくまさん君。おまけに、忘れ物をしたり、授業中ぼーっとしたりして先生に叱られてしまいました

ところが、学校が終わるころになると元気いっぱいにくまさん君になって家に帰りました。

### ブラック脳・レッド脳とは?

レッド脳(のう)

ブラック脳(のう)

頭のの中の脳は、運動や読書などをすると、脳全体が活動し、特に感情を豊かにする前側の前頭葉が育ち、心が発達します。それを、「レッド脳」と名付けました。一方、ゲームばかりしていると、後ろ側の「見る」部分だけ活動し、前頭葉を含めた脳全体が活動していないことから、「ブラック脳」と名付けました。

学校から帰ってすぐにゲームを始めたくまさん君の所に、ブラック脳とレッド脳レンジャーが登場!



すこやか劇団の先生たちです(\*^-^\*)

レッド脳レンジャーのパワーで、ブラック脳は退散!くまさん君は、レッド脳レンジャーの教えを守ると誓ったのでした。

ブラック脳・レッド脳レンジャー!

「俺様はブラック脳だ!まさしく、今のくまさんの脳の中だ!ゲームばかりしていると脳の動きが止まって、ブラックな脳になって、俺様に支配されるのだ!さあ、くまさん、どんどんゲームをするのだ!」

「私はレッド脳!くまさん君、ゲームばかりしていると今日一日のくまさん君みたいになるのよ。小学生のうちは脳をしっかり動かして、レッドな脳になると立派な大人へと成長するのよ!今すぐゲームを止めなさい!」

#### じかん まも 時間を守るんジャー

ゲームをする時間は、学校がある日は2時間まで、学校が休みの日は3時間までが理想的だよ!途中で、目をしっかり休めよう!

#### ぞと あそ 外で遊ぶんジャー

大休憩・屋休みは、外でしっかり遊ぼう!外で遊ぶと、脳が活発に動くだけでなく、体中が元気になるって病気を防いでくれるよ!

#### しっかり寝るんジャー

夜、寝ている間に、脳は一日の記憶をまとめてくれて、元気を脳にしてくれるよ!小学生は、9時間以上の睡眠が必要だよ。