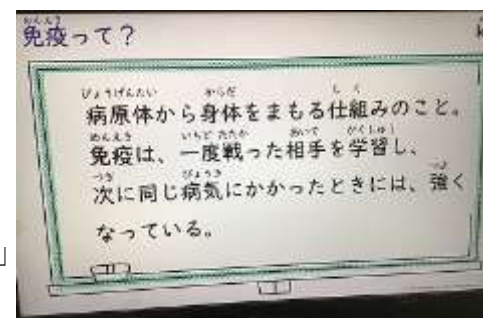
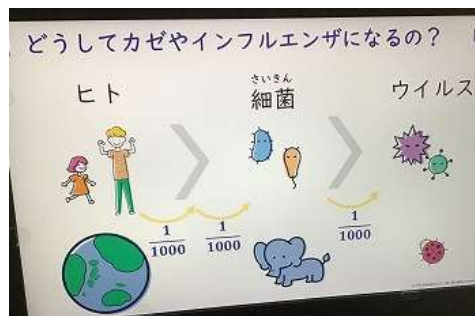




## 病気にかからないためには、どうしたらいいのでしょうか?!

この冬は、新型コロナウイルスの感染に加えて、インフルエンザの罹患者が増えています。熊本市内の学校でも、インフルエンザの流行により学級閉鎖をしているところもあります。大江小では今のところ、罹患の報告はさほど多くありません。今週末の24日には、授業参観と学級懇談会が予定されています。現在の状況では、当初の計画通りに行えそうです。ただ、油断は禁物です。自分自身の健康を守るようにしてほしいと思います。その参考になるようにと、先週の17日(金)に、「病気にかからないためにはどうしたらいいのか」といったことで、熊本市内の医療関係の企業の方から、話を聴く時間を設けました。話は、細菌の大きさは?というクイズから始まりました。その細菌よりも小さいのがウイルスで、ヒトを地球の大きさとすると、最近はずウくらいで、ウイルスはテントウムシ程の大きさになるそうです。続けて、その細菌やウイルスなどが、体に入ってくるのを防いだり、排除したりして体を守る仕組みである「免疫」のことについて説明がありました。そして、病気にかからないようにするために大事なこととして「からだにウイルスを入れない」「免疫力を高める」といった点から教えてもらいました。一つ目の「からだにウイルスを入れない」ようにするには、手洗いやうがい、手指の消毒、マスク着用などの手立てがあること、そして二つ目の「免疫力を高める」ためには、バランスのよい食事をとること、十分な睡眠や休養、適度に運動することなどが大切だということ、そしてワクチンや予防接種もその一助となることを話されました。健康な生活が送れるように、日頃から気をつけて生活するようにしてほしいと思います。



## お客様が子どもたちの様子を見て感心していらっしゃいました!

金曜日は朝自習の時間に話をされるということで、早い時間に来校されました。ちょうど登校してくる子どもたちと同じ時間帯だったようですが、自分からあいさつをする子どもが多いこと、靴箱が整頓されていること、植木鉢もきれいに並べられていることなどに感心しました!と話されました。よいところは続けたいですね。

**安全な登下校・生活ができるようにしましょう!** 最近の報道を見ると、物騒で怖いと感じるような事件が多くて心配です。自分自身の安全を守る行動・生活をするためにも、下校(帰宅)時間を守る、なるべく一人で行動しない、人通りの少ないところは通らない、と言った約束を守ることが大事です。もし何か不審なことにであったら、近くの大人に助けを求めたり、警察に連絡をしたりするようにしてください。