

# ほげんだより 1月

あけましておめでとうございます。楽しい年末年始を元気に過ごせましたか？たくさんお年玉はもらえましたか？みなさんのもらったお年玉はお金だったと思いますが、昔のお年玉はお餅でした。しかも、ただのお餅ではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様（としがみさま）」から新しい魂を分けてもらう、と考えられていました。その魂が宿ったお餅を「年魂（としだま）」と呼び、それを分けたものが「御年魂（おとしだま）」とされていたのです。魂を受け取ったみなさん、今年も元気いっぱい過ごしていきましょう！！



## つめ 伸びていませんか？

つめは、中心の「そうこう」、新しいつめをつくる「つめ半月」、つめを支える皮ふからできています。水分が補給されないつめの先は白っぽくなります

つめには、

- ①指先の保護
  - ②指の腹に加える力を支える
  - ③指先の感覚をすることでくする
- 等の働きがあります。



## つめをのびしていると・・・



手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめにもものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶかった時に傷つけたりしてしまうことがあります。

八代小学校では、毎週月曜日に「せいけつ調べ」を実施し、ハンカチとティッシュを持ってきているか、つめは伸びていないかをチェックしています。今年度はまだ全校児童合格になった日がありません。今年度は残り10回です。一人一人が忘れないように気を付けて準備をしましょう。ハンカチとティッシュはランドセルに予備を入れておくといいですね。つめは週末に伸びていないかチェックをする習慣をつけましょう！そしてクラスのグラフを伸ばし、3学期こそは全校パーフェクトをとりましょう！！



## インフルエンザ

登校できるの？

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
はっしょう 発症 (発熱)	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			とうこう 登校OK		

八代小では12月に流行がありました。本格的な流行シーズンはこれからです。インフルエンザにすでにかかった人も、違う型にかかる可能性があります。基本的な感染対策をしていきましょう。また、インフルエンザにかかってしまったら、出席停止期間を確認して登校をするようにしてください。

## 乾燥に注意

鼻やのどの奥にたくさん生えている細胞のことを「線毛（せんもう）」と言います。毛のような形で「粘液」という液体に浸されています。線毛が動くと、粘液に川のような流れができ、のどや鼻から入ったウイルスや細菌を外に出してくれます。

しかし、のどが乾燥すると、線毛や粘液を出す細胞も乾燥して正常に働かなくなり、ウイルスや細菌が増えて、病気にかかりやすくなります。

冬は空気がとっても乾燥しています。こまめに水分をとり、部屋の加湿をしっかりとて、風邪予防をしましょう。

もちろん、手洗いうがい、消毒、換気栄養、睡眠などの基本的な感染対策もしっかりとして寒い冬に負けない体をつくっていきましょう。

