

わっはっは！



令和3年1月22日
久賀小中学校
ほけんしつ NO.7

“人生は紙飛行機 願い乗せて飛んでいくよ 風の中を力の限り
ただ進むだけ その距離を競うより どう飛んだかどこを飛んだのか
それが一番大切なんだ さあ心のままに” (365日の紙飛行機より)

1月20日、久賀っ子全員が揃いました。みんな、お帰りなさい。待ってたよ～ (^o^)!

年明けから、五島市内でも新型コロナの感染者が確認され、学校生活や、県外・島外にかかわらず、市内の移動さえも、気をゆるめられない状況が続いています。

では、私たちにできることって何だろう・・・!?それは、「自分の命は自分で守る」ことです。これまでも、マスクの着用や手洗い・手指の消毒の徹底、人との距離“ソーシャルディスタンス”を保つ(三密を避ける)。また、教室の換気や校舎内の消毒など私たちにできることを実践してきましたね。

これが「自分の命は自分で守る」ことなのです。これからも、久賀小中学校みんなで、気を引きしめて続けていきましょう。

冒頭の詞は、新しい1年の始まりに「どんな1年になるかはわからないけれども、1日1日を、または一つ一つのことを大切に過ごしていきましょう。内容(なかみ)が大事なんだよ。」

というメッセージをこめて引用しました。私自身への戒めでもあります。(^ _ ^ ;)
1年後の自分の成長を信じて、自分が納得した毎日をご過ごしていきましょう。



この時期、インフルエンザが流行する時期でもあります。

が・・・今年、全国で664人の罹患者数で、例年の0.2%以下だそうです。(先週の数値です。)

これは、昨春から続く新型コロナウィルスへの感染対策がインフルエンザの予防につながっているという見方もあります。マスクの着用や手洗い・消毒などがいかに大事なことが、よくわかりますね。

また、12月のわっはっは!にも記載しましたが、病気にかかりにくい体をつくるには、体内に入ってきたウィルスや細菌に対する免疫力・抵抗力をつけることも大切です。

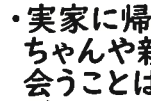
免疫力・抵抗力をアップさせるのは、ビタミン類です。

<p>ビタミンC みかん いちご トマト ブロッコリー など</p>	<p>ビタミンE かぼちゃ アーモンド さんま アボガド など</p>
<p>ビタミンA にんじん ほうれん草 レバー うなぎ など</p>	<p>ビタミンB6 バナナ にんにく マグロ かつお レバー 納豆 など</p>

久賀っ子が冬休みに、それぞれの家庭で気をつけていたことを聞いてみました。



・私は、福江に出かけたけど、マスクをしっかりとつけて、人との距離を意識して行動しました。



・実家に帰ったけど、おばあちゃんや親戚、親の友だちと会うことはしませんでした。だって、久賀に帰った時に、島の人に迷惑をかけてはいけないと思ったからです。



・実家に戻ったけど、家から一步も外出していません。家の中でも、換気と手洗い、うがいをしっかりしていました。

・私は、(家から)どこにも出かけませんでした。

久賀っ子
すばらしい!!

・家族みんなで、声を掛けあって、マスクや手洗い、消毒を徹底しました。



～ 積極的な感染症対策で、自分の命は自分で守りましょう ～