

毎日なわとびの練習をよくがんばっていますね。寒い中でも、ほかほかした顔で一けん命とんでいる様子を見ていると、なんだかうれしい気持ちです(*^_^*) 明日は個人のなわとび記録会があります！リラックスして自分の力を発揮してくださいね♪ 体力をつけて、寒さにも病気に負けない体づくりをしましょう！



2月20日はアレルギーの日

免疫学者の夫妻が花粉症の研究から、アレルギーの原因となる「IgE抗体」を発見したのが1966年2月20日だったそうです。花粉症やアトピー、食物アレルギーなどのアレルギーを持っている人は人口の約50%にもなるそうです。今日はアレルギーの中でも多いと言われている花粉症について紹介します。

対策の基本は…「いれない」「つけない」「おとす」



メガネやマスクをして、
目・鼻・口から入ってくる
花粉をガードしよう！



花粉がつきにくいつるつるとした素材の服を選ぶのがおすすめです！



室内に入る前に手やココロを使って静かに花粉をはらい落そう！

今年度さいご！めざせ100%！！

2/21～メディアコントロール週間がはじまります！

2月21日～28日までメディアコントロール週間です。今年度最後のメディアコントロール週間になります！今回も3連休があるため、いつもより時間を意識して生活しないと8日間でメディア時間480分以内の目標を達成することは難しいかもしれません。メディア以外に外遊び、読書、自主学習、はやねなど…、「特に今回はこれをがんばるぞ！」という目標を決めて取り組みましょう🔥

＜今までのメディアコントロール週間でメディア480分以内を達成した人の割合＞

第1回	第2回	第3回	第4回
75%	82%	89%	85%