



# えがおのはな

新年あけましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせたでしょうか？今年も健康にすごせるよう規則正しい生活を心がけていきましょう。コロナ対策もしっかり行っていきましょう。



水筒、マスクの用意をお願いします。

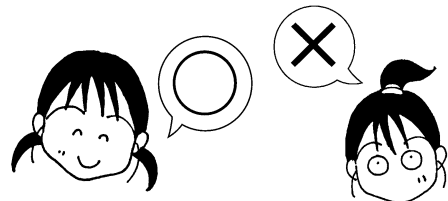
## 1月の保健スケジュール

発育測定	6年	7日(金)
	4年	12日(水)
	3年	13日(木)
	1年	17日(月)
	5年	18日(火)
	2年	19日(水)



健康タイム 27日(木)

体操服を持ってきてください。  
髪型にもご注意ください。  
ポニーテールなど頭頂部で結ばないようお願いします。



## 寒さに負けない！ 服装で体温調節



保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝えてあげましょう。

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！



学校では、エアコンを入れて、教室の温度を調節していますが、常に窓を開けて換気をしているため、座席やお子様によっては寒さを感じることもあるかもしれません。確認の上、服装の工夫をお願いします。3つの首（首、手首、足首）を温めると寒さを防ぐことができると言われています。靴下や洋服の首回りなど気をつけるとよいと思います。



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

# 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

コロナ特有の症状として、息苦しさや味覚、嗅覚の異常などがあります。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

## 免疫力をアップするには

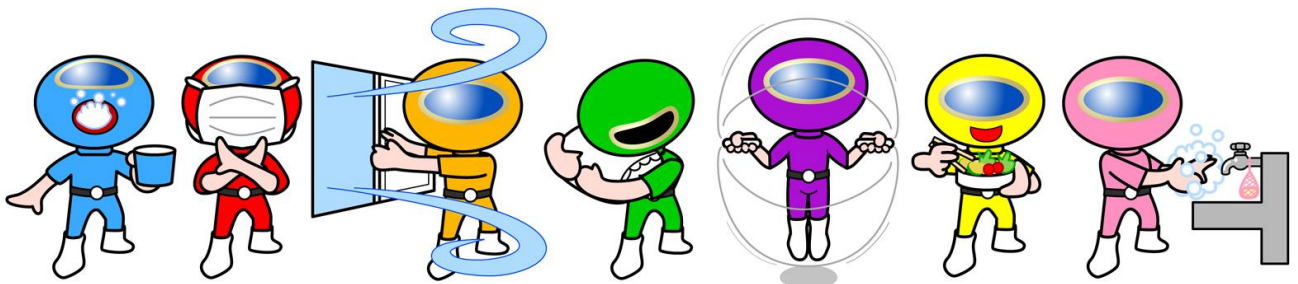


普段から、十分な睡眠と栄養・運動などを心がけて、免疫力を高め、病気に負けない強い体をつくるのが大切です。  
体温が1度上がると免疫力は30%アップするそうです。

### “休日の過ごし方” に気をつけてください。

- ・外で遊んだ後は、石けんで手を洗う。
- ・外出するときは、マスクをしっかりと着用する。
- ・人が多く集まる場所への外出は、できるだけ控える。

## コロナ・インフルエンザにまけないんジャー 参上!!



**う ま く き た え て**

(うがい) (マスク) (空気を入れ換える) (規則正しい生活) (体力をつける) (栄養をバランス良くとる) (手洗い)

学校ではお茶を飲んでうがいの代わりに。