



えがおのはな



今年一年、

明けましておめでとうございます。冬休みは楽しく元気にすごせたでしょうか？3学期は、とても短いですが、学年のまとめや、新しい学年に向けて準備をする学期です。健康に気をつけ、元気に登校できるよう、おうちの方のサポートをお願いします。

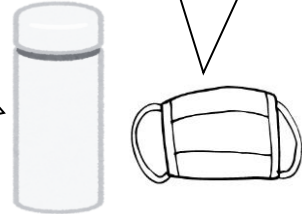
1月の保健行事

発育測定1年	10日(火)
6年	12日(木)
5年	13日(金)
4年	16日(月)
3年	17日(火)
2年	18日(水)
健康タイム	26日(木)



水筒を持ってきてください。中身は、冷ました緑茶がおすすめです。

マスクの予備を持たせてください。



体操服を持ってきてください。頭頂部で結ばないようにお願いします。

2023年も健康チェックをよろしくお願いします。

かぜ症状（咳、のど痛、鼻水など）があるときは、登校を控えてください。医療機関に受診して、コロナ感染の心配がないときは登校可能です。その際は、健康チェックのその他の欄に「受診済み」などを入力していただくと、確認の電話でご面倒をかけずに済みます。

また、健康チェックの際には、体温、かぜ症状の有無だけでなく、顔色や食事の様子などの健康観察もお願いします。

朝の健康観察について

? 子どもたちは自分の健康状態をうまく伝えられなかったり、体調がよくないのをがまんしたりして、登校後に具合が悪くなってしまうことがあります。お子さんが一日を元気に過ごすことができるよう、下記の項目を参考に、登校前にご家庭で「朝の健康観察」をしていただきますようお願いいたします。

- ? すいみんはしっかりとれましたか? X
- O 朝ごはんはきちんと食べましたか? ?
- X 熱や具合の悪いところはないですか? O
- ? 排便がありましたか? X
- ? (下痢や便秘をしていますか?) X
- O 顔色はよいですか? O



じょうず日寒さをのりきろう!

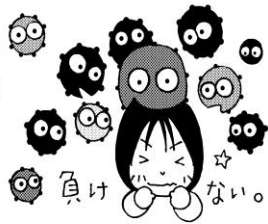
ポイント1 **したぎをちゃんと着る**

ポイント2 **び・手(び)・足(び)をあたためる**

今季は、インフルエンザにも要注意！！3年ぶりの流行が懸念されています

予防警報！！ インフルエンザ

感染しないよう予防を
心がけることが基本です



インフルエンザは、くしゃみやせきなどの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。感染すると、普通のカゼの症状に加え、急な高熱（38℃以上）や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、以下のような注意が必要です。

<p>流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみは避ける。</p>	<p>手洗いやうがい、換気など、ふだんの生活の中でも予防を意識する。</p>	<p>ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP。</p>	<p>かかったらすぐに受診</p> <p>医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休みます。</p>
--	--	--------------------------------------	--

免疫力をアップするには

質のよい睡眠をとる

適度からからだをうごかす

バランスのとれた食事

笑ってストレス解消

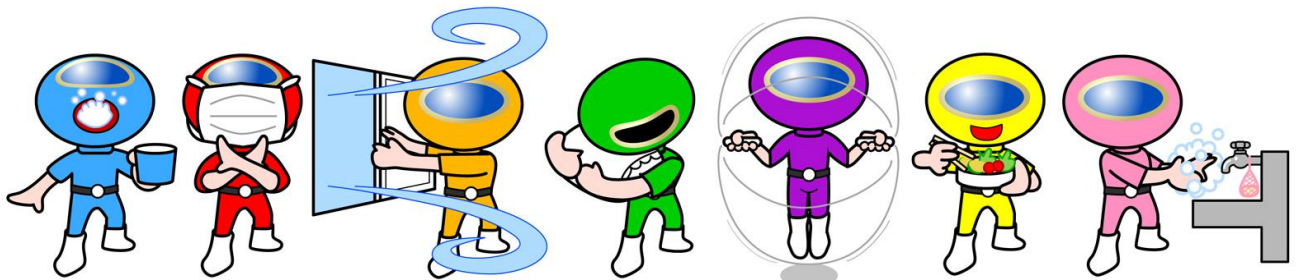
薬にたよりにすぎない

ふだんから、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。

この時期は、特に“休日の過ごし方”に気をつけてください。

- ・外で遊んだ後は、手洗いうがいをすること。
- ・人が多く集まる場所への外出は、できるだけ控えること。
- ・外出するときは、マスクを着用すること。

コロナ・かぜ・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。