



3学期がスタートし、新春書初め会、校内マラソン大会があり、子供たちも元気に取り組んでいる様子が見られました。また、1月末には学習発表会があります。

寒暖差があり、体調管理がむずかしい日が続いています。“元気に過ごすためのヒント”を取り入れたり、感染対策を続けながら過ごしていきましょう♪

3学期を“元気に過ごす”ためのヒント！

困っているしまうせさんに合うアドバイスを線であらわそう！

朝ごはんを
めいてしまおう

じかん時間がなくて…

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

食べすぎて
しまおう

つつい

いつもより10分早く
起きてみよう

遅くまで
寝てしまおう

やすみの日は

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

ゲームを
すると
長い時間
続けてしまおう

お風呂で
ゆっくり温まろう

体が
冷えてしまおう

まいにちの毎日寒くて

ひと口30回
かんでいるかな？

あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう！

しまうせさんへ

より

冬休み明け、眠そうな顔の子、ボーっとして体のスイッチが入っていない子に声をかけると、「夜更かししたからきつい。」「遅くまでテレビを見ていた。」「ゲームをしていたら深夜になっていた。」「ゲームを5～6時間やっていた。」など、生活リズムがかなり崩れてしまっている様子が見られます。

3学期も、自分の力を発揮したり、ウイルスに負けない力を高めるために、生活リズムを見直して、整えていきましょう♪



“インフルエンザ”が急増しています！



昨年12月頃から、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。そして、年明けから県内のインフルエンザ感染は急増し、『注意報が発令』されています。

本校でも、連休明けからインフルエンザ感染の報告があり、日を追うごとに増加しています。また、前年から引き続き、新型コロナウイルスの感染、濃厚接触者の報告もあり、欠席者も急増している状況です。

ウイルスが大好きな“湿度が低い寒い季節”は、活動も活発になり、仲間を増やすタイミングを狙っています。ウイルスに負けず、元気に過ごせるように感染対策を続けていきましょう！

“インフルエンザ”ってどんな症状がでるの？

体調不良で保健室に来室し、早退後、インフルエンザに感染していることがわかった子供たちの様子から、こんなパターンが見られます。

- ◇急な寒気と倦怠感がある
- ◇急な寒気の後すぐに発熱する
- ◇熱が下がっても、繰り返し発熱する
- ◇嘔吐、腹痛がある（時々います）



一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

裏面に、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの早見表を掲載しています。