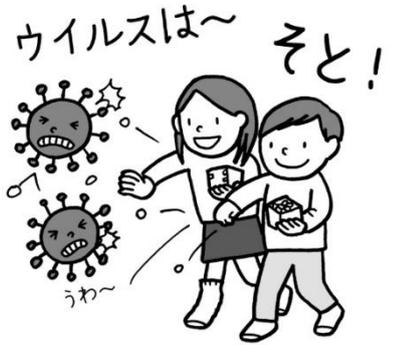


今年^{ことし}は、新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^{とうじ}と同時に、インフルエンザ^{ほうこく}が猛威^{もうい}を奮^{ふる}っています。本校^{ほんこう}でも、インフルエンザ^{ほうこく}のご報告^{ほうこく}をいただくことが増えてきました。3年^{さんねん}ぶりの流行^{りゆうこう}ですので、改めて^{あらた}出席^{しゅっせき}停止^{ていし}期間^{きかんこう}等^{とう}をご確認^{かくにん}ください。また、先月^{せんげつ}お知らせ^ししたとおり、^{ちゆうじやうめいしや}治療^{りゆうじ}証明書^しの様式^{ようしき}が、インフルエンザ^{ほうこく}用^{きにゆう}（保護^{ほご}者が^{しや}記入^{きにゆう}）と^たその他の^{かんせんしやう}感染症^{いし}用^{きにゆう}（医師^{しゆい}が^{しゆい}記入^{へんこう}）の2種類^{ふたしゆ}に変更^{へんこう}になっています。^{ようしき}様式^{がっこう}は学校^{がっこう}のホームページ^{かこう}からもダウンロード^{かこう}可能ですので、ご活用^{かつよう}ください。

しゅうだんかんせんかくたいぼうし
集団感染拡大防止のため、

ひ つづ きやうりよく ねが
引き続きご協力をお願いします！

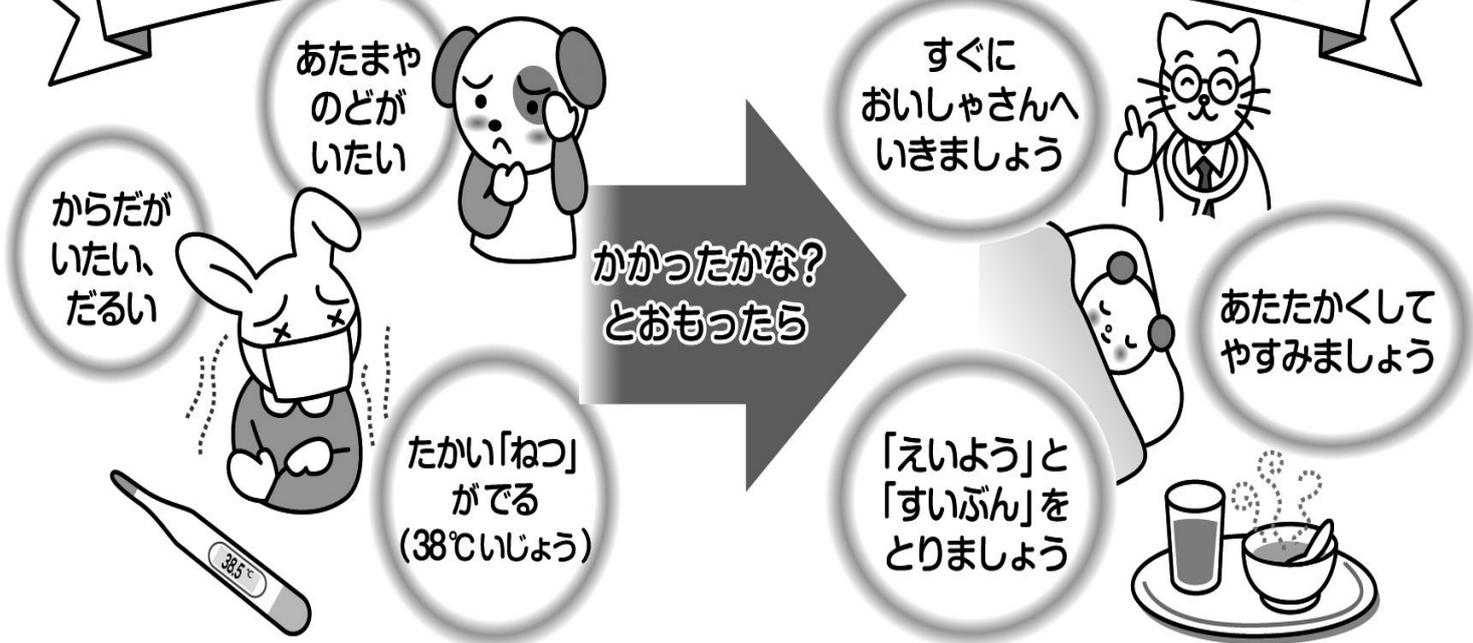
はつねつ おうと ぜんじつ ふく
発熱^{はつねつ}や嘔吐^{おうと}（前日^{ぜんじつ}も含む^{ふく}）、いつもよりも元気^{げんき}がない、食欲^{しよくよく}がない、などの様子^{ようす}が見^みられましたら、無理^{むり}をして登校^{とうこう}せず、早め^{はやめ}の^{きゅうよう}休養^{じゆしん}と受診^{あらか}を改めて^{ねが}お願いします。



ウイルス退治^{たいじ}には

てあら 手洗い^{てあら} うがい^{うがい} かんき 換気^{かんき}

こんなときは、インフルエンザがもしれません



花粉症

予防のポイント



できるだけ 花粉を避けること!

外に出るとき



マスクや帽子を身につける。

室内に入るとき



頭や洋服についた花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら



こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。

自宅では



外に干すと花粉がつきます! 洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切



かぜをひくと、症状が悪化する。

花粉症の人には、つらい季節ですね。鼻水、鼻づまりは、頭痛や気持ち悪さ、集中力の低下に繋がります。目のかゆみも、自分で強くこすって、まぶたや眼の中を傷つけてしまうことがあります。早めに耳鼻科や眼科で薬をもらっておきましょう。早めに内服や点眼を始めると、症状がひどくならず済みますよ。

寒くて外に出たくな〜い! と思ってしまう季節ですが…

生活習慣病にならない生活をしよう!

十分なすいみんをとる



すききらいせず何でも食べる



てきどにうんどうをする



ストレスを上手にへらす



子供のころの生活習慣は、10年後、20年後おとなの体になった時にも、大きな影響を及ぼします。そして、子供でも生活習慣病になる場合があります。最近では、コロナ禍で運動不足から肥満になるケースが増えています。自分の生活習慣を、振り返ってみましょう。



できて
いるかな？

やさしさピッコ

いつもの自分を振り返って
○をつけてみましょう。
いくつ当てはまるかな？



かんじの きもち
感謝の気持ちを
伝えて



とも
友だちのいいところを
見つけられる



ことば
言葉づかいに
気がつけている



こま
困っている人に
親切にできる



げん き
元気よく
あいさつをしている



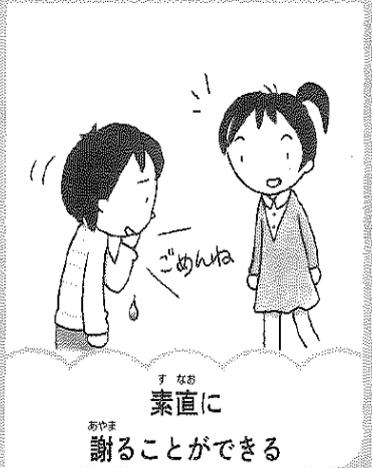
あいて きもち
相手の気持ちを
考えられる



あいて ひ
相手のほうを見て
話を聞いている



こえ おお き
声の大きさに気がつけて
あいさつしている



すなお
素直に
謝ることができる

ともだち たいせつ
友達を大切にするためにできること



げんき
元気がなかったら声をかけよう



はなし
話をじっくり聴こう



かんじ
感謝の気持ちを伝えよう

ふわふわことば

あいうえお

あ ありがとう



い っしょに やろう



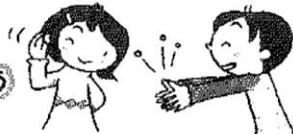
う れしいよ



え がおがいいね



お めでとう



他に、どんなふわふわことばがあるかな？

こころ あなた 心を温かくする

「ふわふわことば」

こころ 心がちくちく痛くなる

「ちくちくことば」

あなたが伝えている言葉は、

どちらが多いかな？

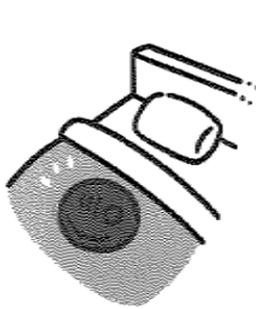
ことばには、大きな力があります。たった一言で、相手の心が傷つくこともあれば、たった一言で、相手の心を温めたり、励ましたりすることができます。

言葉の重みを、いつも考えて口にしていきますか？

あなたが毎日発している言葉は、どちらが多いでしょう？

今一度、振り返ってみましょう。

寒い冬もぐっすり眠るために...



寝る前に 布団を あたためておく



寝る部屋を 加湿する

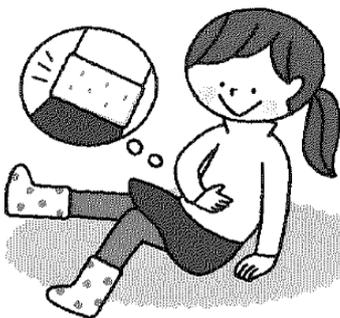


お湯に ゆっくりつかる



せいけつで、汗を吸う素材の パジャマを着る

健康に過ごすために、質の良い睡眠は欠かせません。毎日ぐっすり眠れていますか？睡眠時間は十分足りていますか？心地よい眠りのための一工夫、お勧めです。



足やお腹も あたたためよう



寒くてもたくさん体を動かそう！



お風呂でゆっくり温まろう！