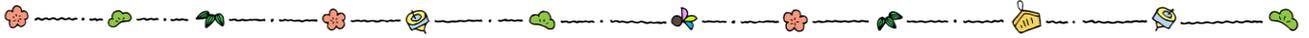




あたら しい1年がはじまりました。ことしもよろしくお願ひします。

ふゆやす 冬休みは、ゆっくりと体（からだ）を休めることができましたか？冬休み中に生活リズム（せいかつリズム）が乱れてしまった人は、まずは早寝（はやね）することから心（こころ）がけて、元気（げんき）に学校（がっこう）へ登校（とうこう）できるようにしましょう。また、「手洗い・うがい」をすることも忘れず（わす）に、かぜに負けない体（からだ）をつくりましょう！



せいかつ 生活リズムから、「脱・冬休みモード！」

ふゆやす 冬休み中に乱れてしまった生活リズム（せいかつリズム）のままだと、体調（たいちょう）が悪（わる）くなってしまうかも…
はや 早めに「冬休みモード」からぬけ出（で）しましょう！



はや お 早く寝る！

よる 夜おそくまで起きていると、睡眠（すいみん）が足りず学校（がっこう）で元気（げんき）が出なくなってしまう。まずは、できるだけ寝る時間（ねじかん）を早（はや）めること（こと）をこころがけましょう。



からだ うご 体を動かす！

よる 夜になっても眠（ねむ）くならない人は、昼間（ひるま）のうちに体（からだ）を動か（うご）かしてみよう。体育（たいいく）や外遊（そとあそ）びなどで体（からだ）を動か（うご）かすと、体（からだ）が休（やす）みが必要（ひつよう）として、夜（よる）には自然（しぜん）と眠（ねむ）くなりますよ。



あさ 朝ごはんを食べる！



あさ 朝ごはん（あさごはん）を食べ（た）ずにいると、胃（い）が空（から）っぽでエネルギー（き）が切（き）れて、頭（あたま）や体（からだ）が働（はたら）きません。保健集会（ほけんしゅうかい）でも、朝ごはん（あさごはん）の役割（やくわり）について学びましたね。1日（いちにち）を元気（げんき）にすごすために、しっかりと朝ごはん（あさごはん）を食（た）べて登校（とうこう）しましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
～ 今月の保健目標：かぜやインフルエンザを予防しよう！ ～

さわやかウィークのお知らせ

1月20日（月）～24日（金）は、「さわやかウィーク」です。「さわやかウィーク」とは、手洗いやかぜ予防を強化する1週間です。保健委員が考えたかぜ予防のクイズラリーをしたり、手洗いチェッカーで手がしっかり洗えているかを確認できたりする時間があります。楽しみにしててくださいね♪

石けんで手を洗ったあとに… **こんなふき方をしていませんか？**

- 自然乾燥させている
- 昨日使ったハンカチでふいている
- 友だちのハンカチを借りてふいている
- 服で手をふいている
- 水気を髪になじませている

このような方法では、せっかく手を洗ってもまた手にウイルスなどがついてしまいます。
さわやかウィークでは、毎朝「ハンカチ・手洗いチェック」を行います。
外から戻ったあとや給食の前には、かならず石けんで手を洗い、せいけつなハンカチで手をふくようにしましょう！



加湿器でウイルス対策を！

冬の乾燥した空気中では、ウイルスが増えやすくなります。感染症を予防するためには、部屋の湿度に気をつけて、室内のウイルスを増やさないことが大切です。

★湿度をコントロールするコツ★

- ・ 部屋の湿度は、50～60%が目安
- ・ きり吹きを使って、ミストを出す
- ・ ぬれたタオルなどを干す
- ・ 加湿器を使う

保護者の方へ

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による出席停止について

お子さんがインフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合、学校は出席停止となります。また、登校再開にあたっては、医師の指示のもと、ご家庭で「療養報告書」を記入して学校まで提出をお願いします。なお、様式は学校ホームページからダウンロードすることが可能です。