



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

## 引き続きご協力をお願いします！

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

ウイルスは～ そと！



### ウイルス退治には

てあら	うがい	かんき
手洗い	うがい	換気

## こんなときは、インフルエンザがもしれません

からだ  
が  
いたい、  
だるい

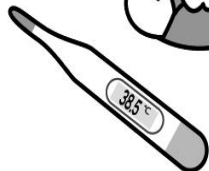


あたまや  
のどが  
いたい



かかったかな？  
とおもったら

たかい「ねつ」  
がでる  
(38℃いじょう)



すぐに  
おいしゃさんへ  
いきましょう



あたたかくして  
やすみましょう



「えいよう」と  
「すいぶん」を  
とりましょう



# 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



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。

タオルやハンカチは清潔なものを

外に干すと花粉がつきます!

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

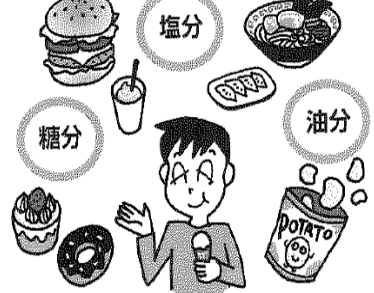


ストレスを上手にへらす



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。

摂りすぎでないですか?



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？



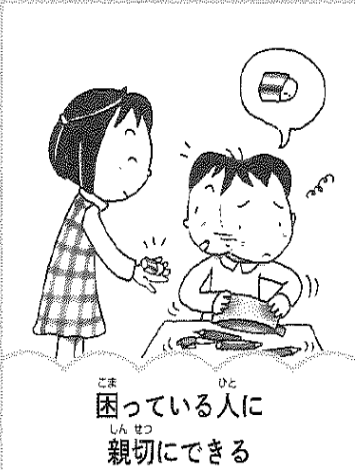
かんじの きもち  
感謝の気持ちを  
伝えて



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



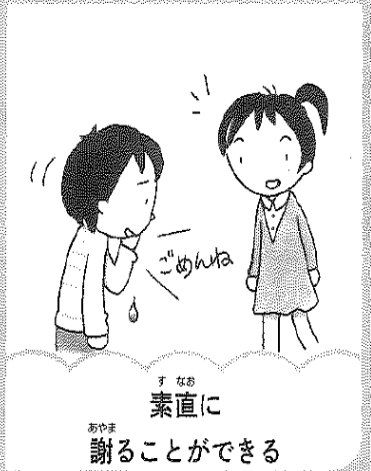
あいて きもち  
相手の気持ちを  
考えられる



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



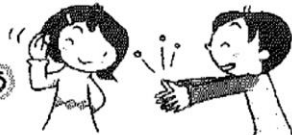
う れしいよ



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？

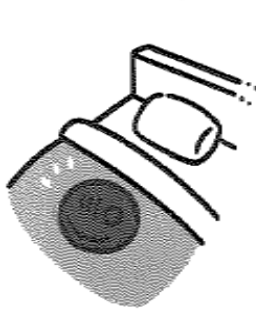
言葉には、大きな力があります。たった一言で、相手の心が傷つくこともあれば、たった一言で、相手の心を温めたり、励ましたりすることができます。

言葉の重みを、いつも考えて口にしていますか？

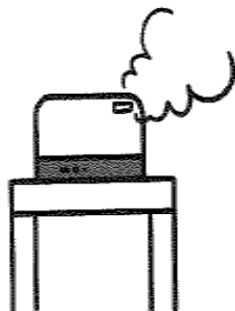
あなたが毎日発している言葉は、どちらが多いでしょう？

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

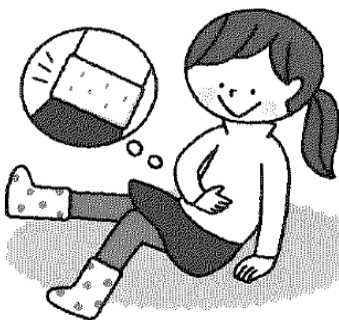


お湯に ゆっくりつかる



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！