

発育測定ができました！

1月8・9日に発育測定を行いました。測定前に低学年は「規則正しい生活」

中学年・高学年は「正しいおやつのとりにかた」について

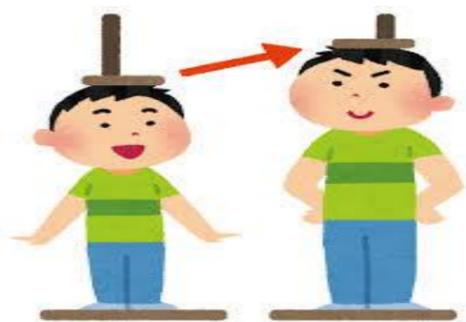
の保健指導をしました。中には「いつもテレビを見ながらおやつを

食べている・・・」「こんなにカロリーがあったんだ！」と話す子も

いました。まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいを忘れずに

して、かぜや感染症に気をつけたいですね！

こんなに成長したよ！



馬く休もう



- 深呼吸をする
- ストレッチをする
- 好きな香りをかぐ
- 飲み物を飲む

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
特徴 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	特徴 感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	特徴 風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
潜伏期間 1～3日	潜伏期間 1～2日	潜伏期間 2～4日程度
症状 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	症状 咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

インフルエンザ 登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

- 発症してから5日経っていること
- 解熱してから2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校OK		
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校OK		
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校OK		
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校OK		
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校OK		
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校OK		

	4月 男子	1月 男子	4月 女子	1月 女子
1年生	118.2	123.0	113.3	117.8
2年生	121.9	126.2	121.6	126.0
3年生	129.5	133.5	124.6	129.2
4年生	135.9	140.3	134.1	139.0
5年生	139.8	145.0	141.4	147.4
6年生	146.2	152.8	143.9	148.7

【保護者の方へ】

先週たくさん雪がふり、子どもたちは元気に外遊びを楽しんでいます。遊んでいる最中や登下校時に、雨や雪で服や靴下がぬれてしまうことがありますので、替えの服や靴下を持たせてあげてください。どうぞよろしくお願いいたします。



あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願いいたします。

楽しい冬休みは過ごせましたか。冬休みは、クリスマスに大晦日、お正月と楽しい行事がたくさんあり、ついつい食べすぎたり夜ふかしをしてしまった人も

中にはいるかもしれません。今年度も残り3学期だけとなりました。3学期もなわとび大会や6年生を送る会などさまざまな行事があります。

かぜやけがに気をつけて、元気に楽しく過ごせるといいですね！

