



明けましておめでとうございます。みなさん、冬休みは楽しめましたか？家でゆっくりと過ごした人もいれば、旅行に出かけた人もいると思います。休みが続いて、いつもより寝るのが遅くなったり、朝起きるのが大変になったりしていませんか？生活リズムを整えて楽しい学校生活を送れるようにしましょう！



## インフルエンザ

と



## 風邪

### の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

～保健室からのお知らせ～

- 身体測定  
1月11日(木) 下学年(1~3年)  
1月12日(金) 上学年(4~6年)
- 視力検査  
1月15日(月) 下学年(1~3年)  
1月16日(火) 上学年(4~6年)

## 風邪をひいたら…

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

たっぷり寝る

加湿する

食欲があれば、  
少しでも食事をする

お風呂に入って  
体を温める

こまめな  
水分補給



## 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

学校では、以下の感染症にかかって学校を休んだ場合、欠席ではなく**出席停止**になります。病院で診断を受けた場合は、速やかに学校へ報告をよろしく願いいたします。また、回復して登校する際、**インフルエンザ**にかかった場合は「**治癒報告書**」をご家庭で記入し、学校に提出してください。それ以外の感染症にかかった場合は、「**登校許可証**」を医師に記入してもらった上、提出してください。

各用紙は、学校に取りに来られるか、HPからダウンロードして印刷してください。また、学校からFAXでお送りすることもできますので、お知らせください。

### <主な感染症>

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(みずぼうそう)、麻疹(はしか)、風疹、咽頭結膜熱 など

※新型コロナウイルス感染症は、登校許可証・治癒報告書は不要です。

# 免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。病気から体を守るために

1 からだに入ってくるウイルスが

2 自然免疫チームが来て戦います

3 知らせを受けた獲得免疫 チームもかけつけて戦います

4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

**自然免疫** 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

**獲得免疫** 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

## けんこうもくひょう た 健康目標を立てよう！

去年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか。1年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。



寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

### ねこ ぜ 猫背でいると...



- 頭痛や肩こりになる
- 腰痛になる
- 集中力が低くなる
- 太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。