

ほけんだより



令和7年1月25日
東条学園小中学校

★3学期は、まとめの大切な時期です★

～生活リズムが整った生活は、体力・気力が違ってきます～

3学期は、まとめの大切な時期です。次のことを心がけて生活すると、何事も、頑張れる3学期になりますよ。頑張れるようにするコツは、次の4つです。できているかな？寒さに負けず早寝・早起きを心がけてくださいね。

			
毎日、同じ時間に起きる。	起きたら朝日を浴びる。	朝ごはんを毎日、食べる。	夜ふかししない。

ちゅうい インフルエンザに注意!!

全国的にインフルエンザが流行しています。本校におきましても、今週に入りインフルエンザAと診断される人が増え始め、学級閉鎖となった学年もあります。朝、登校する前に健康観察をお願いします。体調が悪いと感じたら、体温測定をしてくだ

さい。発熱(微熱含む)・風邪症状がある場合は、無理をせず休んで病院受診することをおすすめします。

★インフルエンザの予防方法★

- ①石けんによる手洗い
- ②マスクの着用
咳が出ている人・家族の中にインフルエンザにかかっている人がいる場合は、マスクを着用して登校しましょう。また、インフルエンザが流行している時期には、風邪症状がない人もマスクを着用することで口や鼻からウイルスが体へ入ってくるのを防げます。



- ③すいみんを十分にとろう
- ④換気をしよう
- ⑤下着を着よう(あたたかくしよう)……※下着を着ていない子がいるので気になっています。
手足や体が冷えると、のどや鼻に備わっているウイルスを追い出す働きが弱くなり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。暖房で暖かくすることは、もちろんですが、下着を着ることで約4℃暖かくなります。厚着をしなくても暖かくなりますよ。

～お家の方へ～

- ・お子さんが、発熱などの症状がみられる場合は、緊急連絡先へ早退連絡をしています。緊急連絡先に変更がありましたら、担任までお知らせください。
 - ・体調不良となり早退となりました場合は、「東門」の前に車を駐車し、お迎えをお願いします。
- ※「東門」は、コスミックホールの玄関手前近くにあります。