

# ほげんだより 12月

いまいすみしょうがっこう  
今泉小学校  
れいわねんがつ  
令和5年12月  
おうちの方と  
いっしょに読みましょう

少しずつ寒さが厳しくなってきました。いよいよ冬がやってくる  
ようです。「寒さ」は人間の体にとってストレスになるので、寒い  
だけでも体や心のパワーがなくなりやすいです。元気が出てにくい  
冬だからこそ、小さな幸せや楽しさ、うれしさを見つけて、毎日  
を過ごせるといいですね。見つけた幸せは、友達や家族など周り  
の人にも伝えて、みんなで心をぽかぽかにしましょう！



## 冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

**ウォーミングアップ**  
をする

寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前には軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

**凍った地面に注意する**

冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

**ポケットに  
手を入れない**

寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を突けず、危険です。

## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、  
体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。  
3つの首には体中をめぐる血管が集中している  
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** ネットウォーマーをつけたり、  
ハイネックの服を選ぼう

**手首** 外に行くときは  
手袋を忘れずに

**足首** 締めつけない、  
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

## 思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も  
聞くことができ、目の見えない人も  
見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものは  
なく、本当の強さほど  
やさしいものはない



ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉  
でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも  
見えないけれど「こころ  
づかい」は見える  
「思い」は見えない  
けれど「思いやり」は  
だれにでも見える



みやざわしょうじ  
宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。

今のあなたの心に  
響いた言葉はありますか？

# 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

## ① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

## ② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

## ③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

### ③ 抵抗力を高める

- 野菜を食べる
- 9時になる
- 30分運動をする

これらを毎日、続けていくことで、かぜになりにくい体になれます。

## ～ インフルエンザが流行っています！！～

11月は本校でもインフルエンザが急増し、2年1組が学級休業しました。県内ではインフルエンザの他に咽頭結膜熱（プール熱）、溶連菌感染症も多くでているようです。

感染症拡大防止のため、体調が悪い場合は無理して登校させずに、医療機関への受診や自宅でゆっくり休むことをお勧めしています。ご協力よろしくお願いいたします。

インフルエンザと診断された場合は、保護者に記入していただく『インフルエンザ経過報告書』が必要です。（本校のホームページの保健関係提出書類のところにも載せてあります）。

なお、出席停止の期間は欠席とはみなされませんので、ゆっくり休んでください。

## インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日経過している

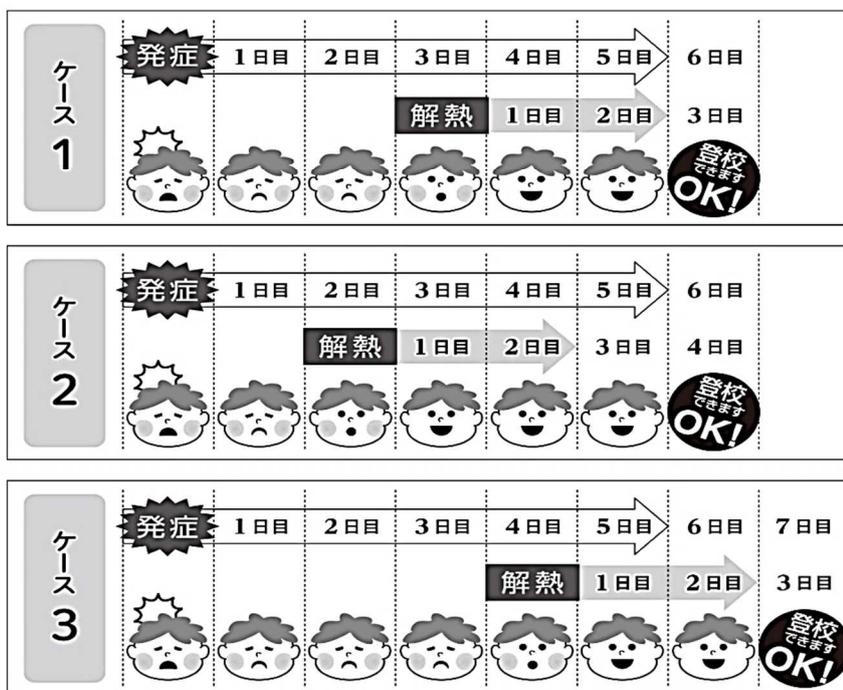
+

発症後

5日経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



※インフルエンザは抗ウイルス薬の服用に関係なく、異常行動発生の可能性がありますので、注意して見守りをしてください。