

【保護者の方へ お子さまと一緒に読んでください】

2024年^{ねん}がスタートし、1ヵ月^{げつ}があつという間^まに過ぎ^すてしまいました。今年^{ことし}の冬^{ふゆ}は、新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしゅう}感染症^{かんせんしゅう}だけでなく、インフルエンザ^{いんぷるえんざ}や溶連菌^{ようれんきん}感染症^{かんせんしゅう}、アデノウイルス^{あでんウイルス}感染症^{かんせんしゅう}、感染性^{かんせんせい}胃腸炎^{いちょうえん}などさまざま^{さまざま}な病気^{びょうき}が流行^{はや}っています。引き続き^{ひきつづ}対策^{たいさく}をしっかりと行^{おこな}うことで、感染症^{かんせんしゅう}に負^まけない身体^{からだ}作り^{つくり}を心^{こころ}がけましょう！

心配^{しんぱい}なことや不安^{ふあん}な気持ち^{きもち}があるときは、いつでも相談^{そうだん}に来て^きてくださいね。



あなたの^{げんき}こころ、元気^{げんき}ですか？

◇ 今^{いま}の気持ち^{きもち}はどんな感じ^{かんじ}？



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ

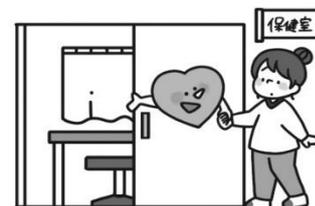


ツンツン

◇ 自分^{じぶん}の気持ち^{きもち}をあらわしてみよう！

私^{わたし}たちは生活^{せいかつ}の中^{なか}でいろいろな気持ち^{きもち}になりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎる^{きもち}ことはないですか？気持ち^{きもち}をおさえすぎ^{きもち}てしまうと、体^{からだ}によくない影響^{えいきょう}がでることもあります。周り^{まわ}の人^{ひと}に話^{はな}してみるなど、気持ち^{きもち}をあらわ^{さいしよ}してみましょ。最初^{さいしょ}はうまくいかないかもしれませんが、続^{つづ}けてい^{つづ}ると、上手^{じょうず}にできるようになりますよ。

また、困^{こま}っている人^{ひと}がいるときは「どうしたの？」と声^{こえ}をかけ、話^{はなし}を聞いてあげ^きることができたら、とても素敵^{すてき}ですね！



こころが疲れたら だれかに相談を

どうして **熱** 上がるの？

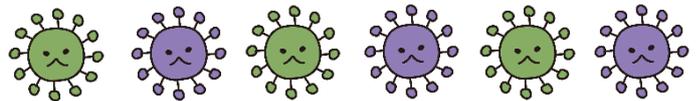


わたし からだ かんせんしょう ねつ たいおん あ
私たちの体は、かぜをひいたり、感染症にかかったりすると、熱（体温）が上
がります。これはなぜなのか、知っていますか？

かんせんしょう げんいん ねつ よわ かつどう
かぜや感染症の原因であるウイルスは、熱に弱い（活動しにくくなる）という
とくちょう かんせん かんせん からだ なか からだ まも
特徴があります。ウイルスが体の中に入って「感染」すると、体を守るはたら
きとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるしくみ
です。

たいおん たか はっけっきゅう かつぱつ はたら
また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発に働きます。

熱が上がってしまったら...？



からだ うご
あまり体を動かさず、
あんせい やす
安静にして休む



あつ かん
暑いと感じるように
なったら、すこ うすき
なったら、少し薄着に

とき
さむけがする時は、
あつぎ からだ
厚着で体をあたためる



すいぶん
水分をたくさんとり、
きが
こまめに着替える



保護者の方へ ～「受診のお知らせ」再確認のお願い～



今年度も、感染症対策や熱中症対策をはじめ、お子さまの心身の健康や発達の
ための取組に多くのご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

さて、今年度も残すところわずかとなりましたが、健康診断結果に基づいて配付した「受診
のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果のご連絡が確認できていないものがあります。
新年度、進級・進学を迎える前に、必要に応じて医師の診察・治療を受け、受診結果を学校ま
で提出してください。

どうぞよろしくお願ひいたします。