

ぐんぐん



★1年間を健康にすごせますように★

新しい1年がはじまりました。みなさんは、どんな1年にしたいとおもっていますか？楽しいこと、わくわくすること、幸せな出来事がたくさんあふれる1年になるといいですね。そのためにも、健康であることが一番大切です。2026年も健康第一で！笑顔いっぱいのおい年にしましょうね。



冬の感染症にご注意を！



今年度は早い時期からインフルエンザが流行しました。例年だと12月下旬から1月にかけてが流行のピークだと言われています。これからも感染症対策を心がけていくことが大切です。

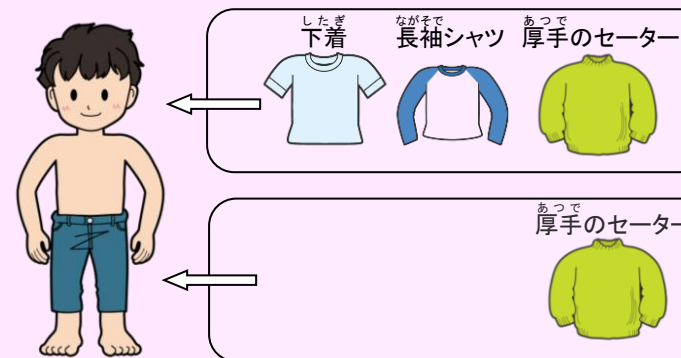
- ① インフルエンザは、急激に発症する感染症です。体調が悪いときには、自宅で療養されるとともに、主治医等に指示をいただいて過ごされますようお願いいたします。
また、登校の際にはインフルエンザ経過報告書等のご提出をお願いいたします。
- ② 学校で体調が悪くなった際にお迎えをお願いすることがあります。ご多用のところとは思いますが、お子さんの体調悪化を避けるため、また感染拡大防止のために、できる限り早めのお迎えのご協力をよろしくお願いいたします。
- ③ 冬の時期は特に空気が乾燥し、感染症にかかりやすい環境下にあります。人ごみを避ける、こまめに手洗い、手指の消毒、水分補給などを心がけるように、ご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。

お子さんと一緒に読んでください。

寒い冬は衣服で調節しよう



私たちが身に着ける衣服には、寒さから体を守る働きがあります。さらに「重ね着」をすることで、寒い冬でもあたたかく過ごすことができます。重ね着をすることで服と服の間に空気の層ができ、その空気の層が体温によってあたためられると、「あたたかい」と感じます。上手に衣服を重ねて、ぽかぽかで過ごせるように工夫しましょう。



←それぞれの服の間に空気がたまるため、あたたかさが続く。

←服とセーターの間にしか空気をためられず、あたたかさが続かない。

さらに…3つの「首」をあたためよう！

「首」「手首」「足首」の3つの「首」がしまっていると、あたたかい空気がにげていかず、よりあたたかく過ごすことができます。寒い日に外で過ごすときは、3つの「首」をあたたためて、体が冷えないように気をつけましょう。

