

寒暖差が激しい日々が続いていますが、元気に過ごすことができていますか。朝は暖かい上着を着て、昼は上着を脱いで過ごすなどの調節しやすい服装を心掛けるようにしましょう。

## マイコプラズマ肺炎の感染が確認されています



熱が上がったり下がったりしてなかなかよくならないという人が、実はマイコプラズマ肺炎だったという事が数件ありました。この感染症は潜伏期間が2～3週間と長いので、周りにマイコプラズマ肺炎の人が居ない場合も高熱が出たら感染を疑って病院を受診するようにしてください。よろしくお願いいたします。

発熱や頭痛などの症状から始まり、痰があまりからまない乾いた咳が出ます。  
咳やくしゃみの飛まつ（しぶき）からほかの人にも感染します。



たくさんかむと、  
こんな良いことがあります！



脳の血液の流れが  
よくなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が  
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！



ひとくち  
かい  
30回かもう

そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

## しゅくはくがくしゅう はじ 宿泊学習が始まります

楽しい宿泊学習にするためには、行く前に健康チェックをし  
かりと行い、体調を整えることが大切です。みんなと一緒に生活  
するので、自分のことだけを考えるのではなく、トイレやおふろ  
の使い方や、食事のときのマナーなどに気を付けて、おたがいが気  
持ちよく過ごせるようにしましょう。



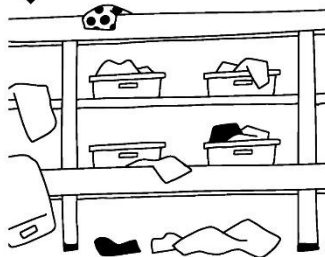
## せいりようひん わす 生理用品を忘れずに

宿泊学習中に生理になりそうな人は、ナプキンや替えの下着、  
寝間着やバスタオルなどを余分に持っていくとよいでしょう。おふ  
ろの順番などは、女性の先生に相談して、お互いが気持ちよく過  
ごせるようにしましょう。また、宿泊学習中に急に生理になっ  
てしまった場合、同行している先生が対処できるように準備をして  
いるので、心配せずに相談しましょう。



## にゅうよく じ ちゅう い 入浴時に注意すること

だつ衣所はきれいに使う



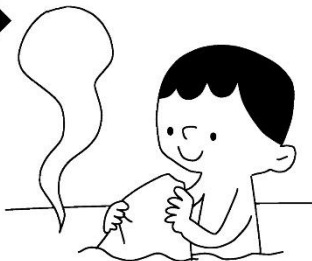
からだ あたま  
体も頭もきれいに洗う



はし  
走らない



タオルを湯船に入れない



おふろで泳がない



あ まえ からだ  
上がる前に体を  
軽くふいておく

