

下東条小学校
ほけんしつ
2022. 1. 11



あけましておめでとうございます。

2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早ね早おき、手洗い・うがい、マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお祈りします。



インフルエンザが流行する季節です！

冬になると流行するインフルエンザは、「インフルエンザウイルス」の感染によって起こります。かぜやコロナウイルスとの違いは？・・・下の表をCHECK☆

	かぜ	新型コロナウイルス	インフルエンザ
症状	のどの痛み、鼻水・鼻づまり、くしゃみ、咳 など	咳（途切れず続く乾いた咳が多い） ときに、頭痛、臭覚・味覚異常、倦怠感も	発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感
ねつ	37~38℃くらい	37.5℃以上の発熱が4日以上	38~40℃の高熱
感染力	あまり強くない	非常に強い	強い
進み方	ゆっくり	ゆっくりまたは急激	急激
治るまで	一定ではない	7~10日くらい	約1週間

お正月休みに、つい夜おそくまで起きていたあなた！



冬休みが終わりました。早ねしてますか？

- 前の日、しっかり眠っていると朝から昼まで眠くなりません。
- 昼すぎに少し眠くなることがありますが、昼ねはしすぎると夜眠れなくなります。
- 夜になると自然に眠気は強くなります。眠くなくても布団に入って明かりを消しましょう。

朝ごはん、寒い冬こそしっかりと！

いっぱい食べてエネルギーアップ！！

- あたたかいスープ、おみそ汁でからだをあたためて目を覚ましませう。ごはん、パンなどの炭水化物もとりませう。



1月12日（水）～18日（火）の7日間
しもとうじょう こせいかつ ひょう
下東条っ子生活いきいきてんけん表
を、おこないます★

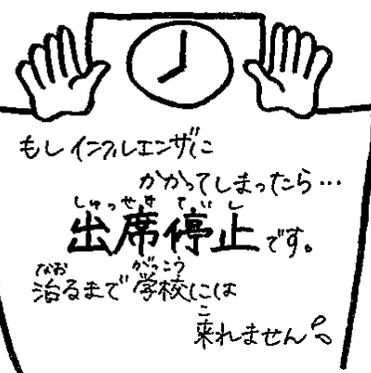
規則正しい生活に戻すために、生活点検表をおこないます。よいスタートが切れるように、自分の生活を見直してみませう。

提出期限 1月20日（木）



身体測定があります★

1月13日（木） 1・3・5年生
1月14日（金） 2年生
1月17日（月） 6年生
1月18日（火） 4年生



発症後5日間（発熱した日を0日として）を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで、登校できません。

回復し登校する際には、医師による「登校許可書」を提出していただいています。用紙は本校ホームページからダウンロードできます。ご家庭で印刷等ができない場合は、申し訳ありませんが、学校まで取りに来ていただきますようお願いいたします。

強いカシもカゼには



勝てなかった！

江戸時代、10年間で1回しか負けたことのない「無敵の横綱」谷風というおすもうさんがいました。「土俵上でワシを倒すことはできない。倒れているところを見たいなら、カゼにかかったときに来い」とまで言っていた谷風ですが・・・江戸で流行っていたカゼにかかって亡くなってしまいました。これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風が亡くなった1月9日は「カゼの日」とされました。

令和のみなさんは、マスクや換気、手洗いなど感染症予防をしっかりと続けてくれていますね。大切なのは「無理をしないこと」。体調でおかしいなと思うことがあれば、ゆっくり休んでください。

