



こうてい いちよう うつく いろ
校庭の銀杏が美しく色づき、黄色の絨毯のように地面に広がっていますね。
みどりしょうがっこう げんき そとあそ ひと おお
緑小学校では元気に外遊びしている人が多いですが、インフルエンザや
はつねつ りゆう やす ひと
発熱などの理由でお休みする人もいます。

よく寝て、食べて、動き、こまめに手を洗い、体調を整えましょう。

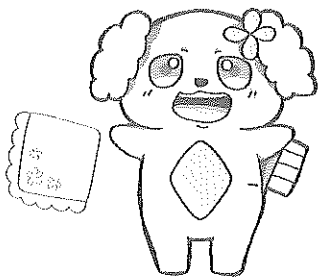


がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

かんせんしょう よぼう
感染症を予防しよう

やす じかん お きょうしつ もど
休み時間が終わって教室に戻るとき、トイレの後、給食の前など
こまめにせっけんで手を洗っていますよね。

せっけんでの手洗いは感染症予防の基本です。ぜひ続けましょう。



せっけんで手を洗った後は、
せいけつ はんかち
清潔なハンカチでふこう！

ふゆ すい ぶん ばい じょう
冬も水分補給を
忘れずに

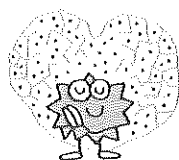


ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルス

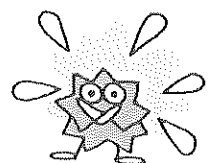
は、かわいい空気がだ～いすき！ だって、
空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、
人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサにな
ったら、オレさまたちを追い出す線毛の働き
も弱まる。だから体の中に入っていくやすくな
るんだぜ。冬はオレさまた
ちの大チャンスってわけさ！



嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、

湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気
の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中が
うるおって、線毛につかまって体の外に出さ
れちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲む
とか…そんなことされると困っちゃうんだ。
オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう
手洗い・うがいも苦手だな。
くう～、これ以上は言わせ
るなよな！



ふゆ 冬こそ日光を浴びよう！

わたし たちが「あんしん」「たのしい」と感じる時、しあわ せホルモンのセロトニンが働いています。
このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

ふゆ しあわ 冬は幸せホルモンが減る？！

ふゆ 冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？
セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、感情のコントロールがうまくいかなることがあるのです。

ふゆ しあわ 冬も幸せホルモンを出すコツ



1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。
メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので
睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



ゆうき うな 勇気を失うな。くちびるにうた も 心にも たいよう も 太陽を持て。

ツェーザル・フライシェレン (ドイツの詩人)



ほごしゃ みなさま 保護者の皆様



いつもご協力いただきありがとうございます。

全国的にインフルエンザの流行が拡大しています。発熱や咳、咽頭痛等の
症状があれば、医療機関の受診をお勧めします。

また、インフルエンザと診断された場合については、次のようにご対応
いただきますようお願いいたします。ご不明な点等ございましたら、学校へご連絡ください。

① 学校に受診結果を連絡。

② 医療機関の指示等に従い、保護者の方が「登校届」(両面)※(裏面で登校可能日を
確認)に記入。

※「登校届」は学校または清川村教育委員会のホームページからダウンロード、
学校から配付、医療機関でもらう。



③ 発症した後5日かつ解熱した日の翌日から2日後に、児童が「登校届」を持って登校。