



寒さのきびしい毎日ですが、みなさん元気にすごしていますか？高川小では、12月から流行している「インフルエンザ」ですが、まだまだ流行が続いています。規則正しい生活を心がけて強い体を作っていきましょうね。



### ① 健康委員会がはみがきカレンダーの表彰状をつくりました

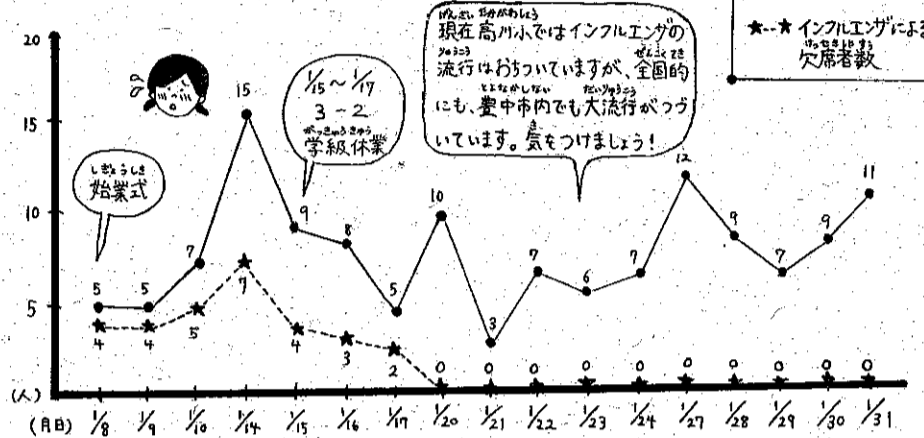
健康委員会が冬休みの「はみがきカレンダー」を「夏」の提出者が増えました。ありがとうございます！提出してくれた人へ、表彰状を作りました。これからも、歯をみがいて、歯を大切にしてくださいね。

### ② 健康委員会が2回目のハンカチ持ち物調査をしました！

10月に1回目の調査をしてからポスターなどで啓発活動しましたが、2回目の結果はどうなんでしょうか...!! また集計結果が出たらお知らせします。



### ③ 1月の体調不良欠席数 & インフルエンザ欠席数



### カゼ・インフルエンザ 流行中

流行が続いています。自分でできる対策をしよう！

手洗い・うがい、規則正しい生活、人混みを避ける、マスク など☆

### インフルエンザ出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで☆  
※発症日を0日目と数えます。罹患された場合はわかりやすい説明書をお渡しします。

## 花粉症注意報!

### 花粉症って...?

人の体は花粉が中に入ると外に出ようとするよ。それが必要以上に起こるのが花粉症だよ。鼻水、くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなどの症状があるよ。

### こんな日に注意!!

こんな天気の日には花粉がよく飛ぶよ

- 晴れて気温が高い日
- 風が強い日
- 空気が乾燥している日
- 雨上がりの翌日

### 花粉症の対策は?

3つのポイントは...

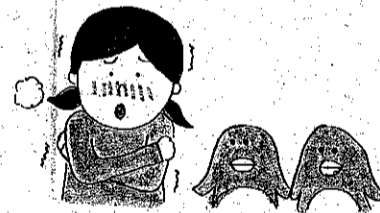
- ① 体や衣服につけない
- ② 家の中に持ち込まない
- ③ 体の中に入れない

具体的には...

マスクがめがわをする、手洗いがいをする、顔をあらう、家に入る前に花粉を払う、つづつとした素材の服を着る など...

## 「体がひえていませんか?」

## 体ひんやりチェック



体がひえると、カゼやインフルエンザにもかかりやすくなり、体にもよくありません。体がひえていないかチェックしてみよう!

### スタート



### ひえひえさん。

体がひえていてつらそうです。ポカポカにする力を...

### あとちょっとでポカポカさん!

気がつかないけれど、体がひえているかも...。あなたかくしてね。

### ポカポカさん

その調子です! 体ポカポカの、体に優しい生活を つぎていこうね!!

### ポカポカ生活のポイント☆

- あたたかい食べもの、飲みものを食べたり飲んだりする。
- お風呂にゆっくりつかる。
- 肌着を身につけて、あたたかい服装にする。(首、手首、足首をあたたかくすると体があたたまりやすい!)
- 運動をする。
- 規則正しい生活をする。