



令和7年1月14日(火) 志免中央 小学校 ほけんしつ

とても寒くなってきました。今の時期、インフルエンザの流行が本格化しています。手洗い・うがい・マスクなどの感染症予防を心がけましょう。冬休み中に夜ふかしや朝ねぼうをして、生活リズムがくずれてしまった人は、学校がお休みの日にも「早寝早起き朝ごはん」を心がけて生活リズムを取り戻しましょう。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪
インフルエンザ
流行中!



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

こんな体のサインはないかな？

○頭が痛い
38度以上の発熱

○寒気がする

○関節や筋肉が痛い

○急にきつくなる

こんなサインがあったら、もしかすると、インフルエンザかも？！

体調が悪い時には、無理をして登校せずに、病院でみてもらいましょう。

ランドセルの中にマスクをいれておこう！

必要な時にいつでも使えるように

体調不良で来室する人の多くは、生活習慣の乱れです。朝ごはんは、食べていますか？夜は何時に寝ていますか？小学生は、22時までには、寝ましょう。そこで、寒い日に気持ちよく寝るコツを紹介しします♪どれも簡単にチャレンジできるので、やってみてください。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



友だちを大切に

友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。