



季節の変わり目は、寒くなったり暑くなったりと1日の気温差が大きいことから、体調を崩す人が多いです。また、空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期です。学校生活を元気に過ごすためにも、自分の生活を見直し、風邪に負けない体を作りましょう。

家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

元気な体作り



① よくねる



② 体をうごかす



③ バランスの良い食事

上記の3つを心がけてみてください。手洗いうがいも感染症の予防には大切です。遊んだ後やごはんを食べる前には、必ず手洗いうがいをしましょう。

保護者の方へ【感染症での出席停止(=出停)について】

〇登校届(学校登校意見書)をご提出いただいた場合のみ、出停の扱いとなります。コクーのみでの欠席連絡は、出停にはなりませんので、ご了承ください。

※しかし現段階では、コロナウイルス感染症・インフルエンザについては、コクー連絡であっても出停扱いです。

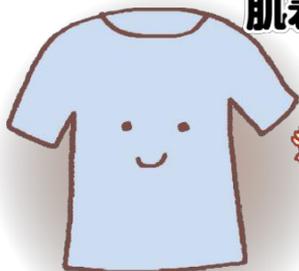
〇出停となる感染症については、右側のQRコードの表をご参考ください。



朝と夕方は寒いのに、昼間は活動しているので暑くなってくる日があります。11月は、気温に合わせて服を調節しましょう。

重ね着の種類と効果

肌着



清潔な肌着は、汗や皮脂を吸収して、肌を清潔に保ってくれるよ。

上着



風を通しにくい素材のものがおすすめ。外に出るとき、とくに寒いときに着るよ。



シャツ



セーターなどの下に着ると、暑くなったときにセーターを脱ぐことができるよ。

セーターなど



そで口や首元がぴったり閉じていて、暖かい空気を逃がさないものがない

靴下



長めの靴下をはくと、足からの冷えを防いでくれるよ。

急に寒くなると、かぜをひく人が増えてきます。気温にあった服を着て、予防しましょう。



保健室より

- 保冷剤が教室に落ちていたから、拾ったよー！と保健室まで持ってきてくれました。自分が借りていたわけではないのに、持ってきてくれてありがとう！
- 体調不良のため保健室で少し休憩していた子が、教室に戻って下校時間になると、保健室に来て「先生元気になったよー！！」と報告しに来てくれました。笑顔が見られてよかったです😊

