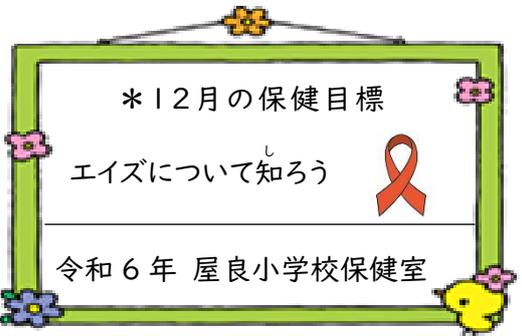


# ほけんだより 12月



12月4日に保健委員による感染症予防集会がありました。感染症はどのようにしてうつるのか、かぜやインフルエンザなどを予防するためのポイントについて話をしました。その後、世界エイズデーについて話をし、レドリボンを身につけて、思いやりの心について考えるレドリボン運動もしました。レドリボンとは、エイズに苦しんでいる人を差別しない、理解してあげたい、支えてあげたいという気持ちをあらわすものです。すべての人に対して、優しい気持ちで接することができるといいですね。



寒くなり、体調を崩す子ども達も増えてきました。これからも感染症予防を心がけ元気に過ごせるようにしましょう。

発症日を入れてね

元気回復

## 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

**発症**

 コロナもインフルもここは同じ /
 
 コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」
 
 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」

## 体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。



もっと!

# 家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

## ♪ 冬こそ体を動かそう♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

### 運動の主な効果

ストレスが発散できる



つかれて夜はぐっすりねむれる



おなかがすいて食事がおいしく食べられる



筋肉や骨がじょうぶになる

