



2月は、1年のうちで最も寒い時期。日が短いこともあり、家の中で過ごす時間が長くなりますが、生活リズムや成長のためにも体を動かすことが大切です。外に出るのが難しいときは、おうちの手伝いなど家の中でできることをがんばってみてくださいね。

令和5年1月31日
横浜市立新鶴見小学校
校長 佐藤 朗子
養護教諭 岡林 奈那
長尾 芽依
大河内 倫子

ストレスはためないこと！すずんでリラックス

「すっきりした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



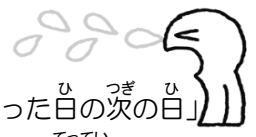
ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

寒い日が続きますね。からだがちこまると、なんとなく心も重たい…そんな風に感じることはありませんか？わたしたちの体と心には、強いつながりがあります。体の調子が良くないと気分が落ちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつきあっていくことが大切です。



花粉症の季節がやってきました



「晴れた日」、「空気がかわいている日」、「気温が高い日」、「風が強い日」、「雨が降った日の次の日」は特に花粉が飛びやすいです。花粉を体に「つけない」、体の中・おうちの中に「入れない」ことを徹底しましょう！

クロスワードパズルに挑戦！

○に入る文字は何かな？
マスに書いてみよう！



二重になっているマスの文字を並べ替えると…

○ ○ ○ ○ ○ (お)

①									

カゼ予防・花粉対策編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い〇〇〇まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに〇〇〇の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・〇〇〇などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で〇〇〇〇して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり〇〇〇をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の〇〇〇〇を忘れずに

節分・ことわざ編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に〇〇〇〇
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも〇〇〇
- ⑤のヨコ 節分には、ひらぎの〇〇にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の〇〇〇は 南南東
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う〇〇には福来る



★ うちのひとと読んでください ★

過去2年間、流行が無かったインフルエンザが流行り始めました。現在、新鶴見小学校での流行の速度は緩やかではありますが、例年1月から2月にかけて流行するので、手洗いや換気をして予防していきましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

インフルエンザについてよくある質問

- Q. インフルエンザにも濃厚接触者はありますか？
- A. インフルエンザには濃厚接触者の規定はありません。保護者の方や兄弟姉妹が感染した場合にも、本人に熱がなく体調不良等、症状がなければ登校することができます。検温等、自宅でも丁寧な健康観察をお願いします。
- Q. インフルエンザにかかったとき、医療機関で書いてもらう書類はありますか？
- A. インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合は、流行を防ぐため、医師の診断のもと、感染の可能性がなくなるまで出席停止となります。出席停止期間が終わって登校しましたら、治癒届をお渡しますので、保護者の方が治癒届に必要な事項を記入し、お子様を通じて担任までご提出ください。

寒い冬もぐっすり眠るために...

寝る前に
布団を
あたたためておく

寝る部屋を
加湿する

お湯に
ゆっくりつかる

せいけつで、
汗を吸う素材の
パジャマを着る