

# ほけんだより2月号

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が  
上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除な  
ど進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ  
て心身ともにリラックス。

～マスクはご家庭でご準備お願いします～

学校では児童にマスクを配布していません。  
予備を含めランドセルに5枚ほどご準備ください。  
かぜの予防や給食当番の際に必要です。  
また、ハンカチ・ティッシュなどの  
毎日必要なものもご準備ください。

## 最近報告のあった感染症

- ①インフルエンザA型
- ②溶連菌感染症
- ③アデノウイルス感染症  
コロナウイルス感染症

## 学校の様子

1月はインフルエンザ等の  
感染症での欠席が少しずつ  
増えてきました。  
せきや喉の痛み、頭痛、  
発熱などの症状がある場合は  
無理をせず早めの休養、  
医療機関受診をおすすめします。