

# ほけんだより2月号

さむふゆすずたいおん  
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。