

令和5年2月1日発行
能美市立寺井小学校

おうちのひとといっしょによんでね

今年も寒い季節がやってきました。寒さ対策でしていることはありますか？重ね着、
ホッカイロ、替えの靴下を持って来る等していることはたくさんありますね。それに追加
で、しょうが湯を飲んでみてはいかがですか？からだの内側からポカポカしますし、か
ぜのひきはじめにも効果がありますよ。

2月の保健目標

こころの健康をかんがえよう！



カラーセラピーって知ってる？

みなさんは色によっていやされたり、元気づけられたりした経験はありませんか？色には人
の感情を動かす力があります。カラーセラピーは自分でも気づかなかった今の自分を気づか
せてくれる助けになります。あなたの今の気分は何色ですか？好き、嫌いではなくその時の
気分、直観で選んでみましょう。

あかい
赤色(レッド)



わたし
私を見てください！ しんしん
心身ともに元気です。

びんくいろ
ピンク色



あい
愛したい！ あい
愛されたい！ ひと
人の世話をしたい。

だいだいいろ
橙色(オレンジ)



こころ
心の準備も大丈夫！ じゅんび
目標を達成したい。

きいろ
黄色(イエロー)



はなし
はなしあいましょう！ さんか
参加したい。

みどりいろ
緑色(グリーン)



びょうき
病気や貧困を相談してください。 ひんこん
お役に立ちたい。

あか
明るい青色



わたし
私は分析力があります。 ぶんせきりよく

くろいろ
黒色(ブラック)



なに
何をするか命令しないで！ めいれい
私が一番分かっています。

はくしろく
白色(ホワイト)



じぶん
自分だけで生きたい！ い

きんいろ
金色(ゴールド)



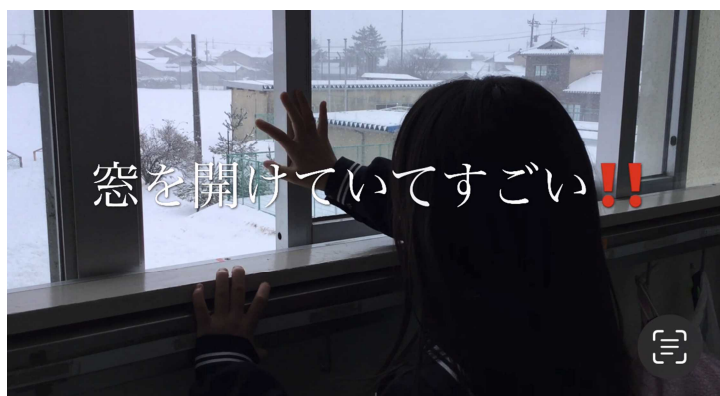
わたし
私は、お金も権力もあらゆるものが欲しい。 かね
けんりよく
ほ

インフルエンザ^{いゅうこうちゅう}流行中！

今年はインフルエンザが流行しています。新型コロナウイルスよりも感染の広がりが早く、クラスの半分近くが欠席なんてことも…その一方で、欠席0のクラスもあります。そのクラスは休み時間も換気をよくしているので、換気のコツを保健委員会がインタビューして放送する予定です。お楽しみに！



きれいに洗ったつもりでも、手にはよごれが…



感染症 Q&A

Q インフルエンザと診断されました。お休みはいつまでですか？

- 症状が出た日を0日とし、次の日から5日間かつ解熱後2日たっていれば登校可能です。診察された医師の指示があればそれに従ってください。

Q インフルエンザと診断されました。兄弟は登校してもいいのですか？

- 兄弟にかぜ症状が無ければ登校は可能ですが、部屋の隔離、かぜ症状がないか等経過観察をお願いします。現在、新型コロナウイルスの感染が疑われる場合（原因のわからない発熱やかぜ症状）は出席停止として兄弟にも休んでいただいています。

Q 新型コロナウイルスの濃厚接触者になりました。いつから登校できますか？

- 隔離を開始した日を0日とし、次の日から5日間お休みになります。自宅で2日目、3日目に抗原検査をし、陰性の場合は登校も可能ですが、感染対策の徹底（マスク着用、健康観察）をお願いします。