

のびのび



しもやけになっていない？

最近^{さいきん}は朝晩^{あさばん}にかなり冷^{ひや}え込む白^{しろ}も増^ふえて、いよいよ冬^{ふゆ}本番^{ほんばん}ですね。寒^{さむ}い季節^{きせつ}は「しもやけ」に注意^{ちゅうい}しましょう。「しもやけ」になりやすいのは、冷^{ひや}たい風^{かぜ}にさらされる顔^{かほ}や耳^{みみ}、血液^{けつえき}の循環^{じゆんかん}が悪^{わる}くなる手足^{てあし}の指^{ゆび}などです。症^{しょう}状^{じょう}としては、かゆ^{かゆ}くなったり、ジンジンと熱^{あつ}く感じ^{かんじ}たりします。さらにひどくなると、水^{みづ}ぶくれができたり、出^{しゅっけつ}血^{けつ}したりすることもあります。



次^{つぎ}のことに気^きをつけて予^よ防^{ぼう}しましょう！

1 寒^{さむ}さを防^{ふせ}いで暖^{あた}かくする

外^{そと}に出^でるときは、手^てぶくろ、マフラー、マスク、耳^{みみ}当て、帽^{ぼうし}子^こなどを身^みに着^きけ、冷^{ひや}たい空^{くう}気^きから皮^ひ膚^ふを守^{まも}りましょう。



2 湿^{しっけ}気^{あせ}や汗^{あせ}に注^{ちゅうい}意

手^てぶくろや靴^{くつした}下^{なか}の中^{あせ}で汗^{あせ}をかいたま^まにする^{する}と、かえって体^{からだ}が冷^{ひや}えてしま^まいます。汗^{あせ}はこまめに拭^ふきま^ましょう。



3 手^て洗^{あら}いの後^{あと}は、ハンカチで拭^ふく

手^てを洗^{あら}った後^{あと}、皮^ひ膚^ふが湿^{しめ}ったま^まの状^{じょう}態^{たい}が続^{つづ}くと、手^てや指^{ゆび}先^{さき}が冷^{ひや}えてしま^まいます。ハンカチやタオルできちん^てと手^てを拭^ふきま^ましょう。



4 保^{ほしつ}湿^{しつ}ク^{りー}ム^むなど^を塗^ぬる

しもやけになりやすいところ^{ところ}は、皮^ひ膚^ふが乾^{かん}燥^{そう}しないよう^{よう}に、保^{ほしつ}湿^{しつ}ク^{りー}ム^むなど^を塗^ぬりま^ましょう。



目^めの健^{けん}康^{こう}のた^ため^めにみ^みん^んな^なに^にお^お願^願い

【できる^{そと}だけ外^{あそ}で遊^{あそ}ぼう】

外^{そと}で過^すごすと近^{きん}視^しにな^りにく^いと言^いわ^れてい^ます！

【長^{なが}い時^じ間^{かん}、近^{ちか}くを見^み続^{つづ}けな^いい】

① 明^{あか}る^い部^へ屋^やで



② 近^{ちか}くをみ^みない
本^{ほん}や画^が面^{めん}をみ^めから
30 cm以上^{いじょうはな}離^{はな}す



③ 時^{とき}々^{とき}休^{きゅう}けい
30分^{ふん}に1回^{1かい}は体^{からだ}を動^{うご}かさ^うそう



文^{もん}部^ぶ科^か学^{がく}省^{しやう}
心^{しん}くろ^ろう先^{せん}生^{せい}よ^り

こ^{ひと}んな^{つた}こ^{つた}が^{つた}あ^{つた}つ^{つた}ら、お^おう^うち^ちの^の人^{ひと}に^に伝^{つた}え^{つた}て^{つた}ね!

黒^{くろ}板^{ばん}の^じ字^みが見^みえ^みにく^くい

目^めを^ほそ^そめ^めな^ないと
遠^とく^との^ち文^も字^じが^よ読^よみ^よにく^くい

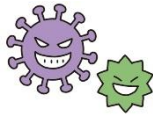
ぼ^みや^みけ^みて^み見^みえ^みたり
か^みさ^みな^みって^み見^みえ^みたり^{する}

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- コロナウイルス
- RSウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

感染症予防の3原則

① 感染経路の遮断



適切な運動



② 抵抗力を高める



バランスのとれた食事



十分な睡眠



予防接種



③ 感染源の除去



【インフルエンザの出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

【新型コロナウイルスの出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	症状			回復	軽快後1日目	登校可能	
	症状			回復	軽快後1日目	登校可能	