



すまいる

冬休みがおわり、新学期が始まりました！どのような冬休みをすごしましたか？
 久しぶりの学校で、「ちょっと眠いな…」「なんだか疲れたな…」と感じる人もいかもしれません。そんなときは「早寝・早起き・朝ご飯」や「しっかり休む」を意識することが大切！無理をせず、少しずつ学校生活のペースを取り戻していきましょう。



ノロウイルスの通り道を知っておこう

食べものから人へ

ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することで有名。でも、実はカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われているよ。



人から人へ

感染した人の嘔吐物や排泄物には、ノロウイルスがたくさん。簡単に空気に舞い上がったり、少しでうつったりすることも！



体の中

口から入ったノロウイルスは、食べものと同じように胃から腸へと移動。嘔吐が起きたあとに、下痢が出ることも多いよ。



馬く午 ふせ防ごう



こころ 心

がつかれたら…どうする？

心の調子がいつもとちがうと感じたとき、それは心からの「ちょっと休みたいよ」のサインかもしれません。できることからやってみましょう。



人に話す
心が軽くなるよ。



たくさん笑う
ほっと楽になるよ。



好きなことをする
元気のもとになるよ。



ゆっくり休む
無理しないでね。

荻野先生は…お風呂でお湯にゆっくり浸かったり、友達と遊んだりもします！

保護者の方へ

<冬休み中にこんなことはありませんでしたか？>

- ①大きなけがはありませんでしたか？
- ②病気にはかかりませんでしたか？
- ③アナフィラキシーなど、アレルギー症状は出ませんでしたか？

* お子さまの体調面でなにか心配なことがある時には、学校へお知らせください。

<ご協力ありがとうございました！>

- * 健康カードへの押印やご提出ありがとうございました。
- * 冬休み中の、歯みがきや運動の声かけのご協力ありがとうございました。子どものうちに習慣化することが大切で、その習慣が将来の健康にも影響を与えられます。これからも声かけのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



おまけ

やってみよう!

きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな?

生活チェック	1	はやあ 早起きができましたか?	むらびき 紫色の鉛筆	4	ただらと食べたり飲んだり しませんでしたか?	あお 青の鉛筆
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか?	きいろ 黄色の鉛筆	5	スマホやゲームは時間・ルールを まもつか 守って使えましたか?	みどり 緑色の鉛筆
	3	そとあそ かる うんどう 外遊びや軽い運動を しましたか?	あか 赤色の鉛筆	6	よふかしせず、 き 決まった時間に寝ましたか?	ちやいろ 茶色の鉛筆

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう

