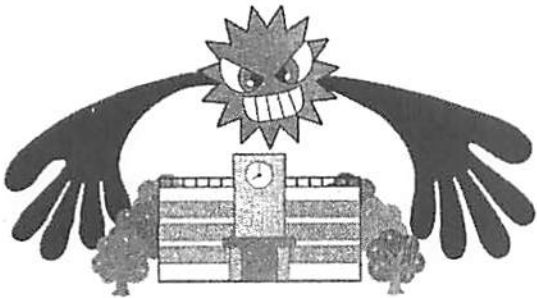
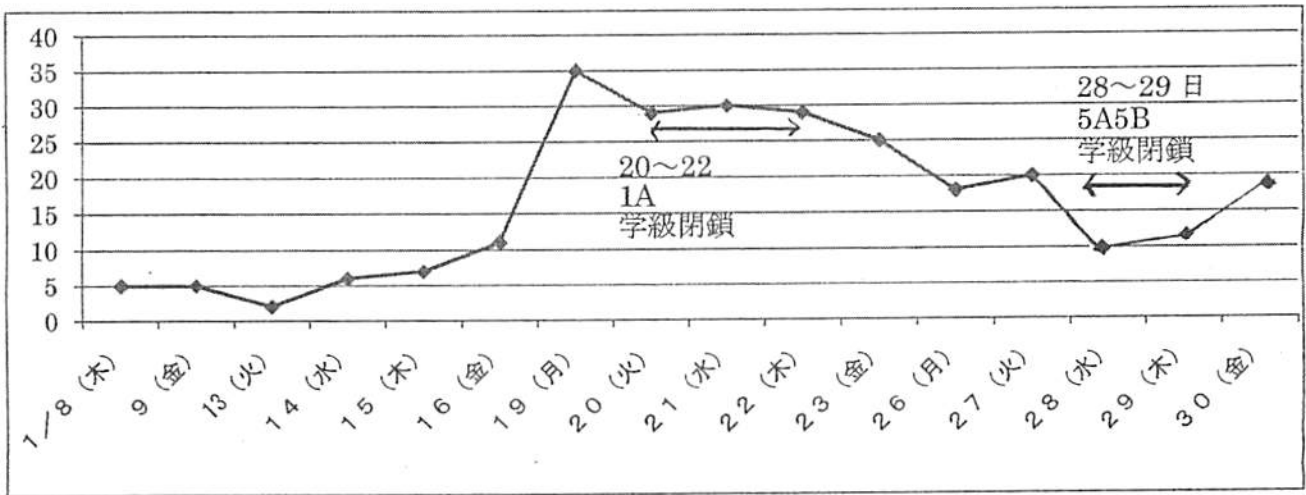


インフルエンザ流行中!



御菌小では、インフルエンザにかかった子は90人を超えてきました。去年はB型が多かったですが、今年はA型が流行中です。「いつもの元気がないな」と思っていると、急に熱が上がってきます。登校前には健康観察をしっかりと、調子が悪そうな時は無理をせず早めに休養してください。

インフルエンザによる欠席者数のグラフ



うつさないことも大切!

せきが出るときにマスクをするのは、ほかの人にうつさないためのエチケットです。

せきは出てなくても、だるい、食欲がない、のどが痛いなど、なんだかいつもとちがうと思ったらマスクをつけましょう。実はウイルスは熱が出る少し前から体の外に出ているので、人にうつさないことを考えた思いやりマスクも大切です。



いいことほかにも

保湿効果あり

マスクをすると、はいた息がマスクに残り、次に息を吸うときに、その水分が体にはいて、のどの乾燥を防ぎます。

保温効果あり

空気がマスクの中を通る間に、冷たい空気を少しあたためて体に入れることができます。



あたたか
温かいおみそ汁

ふゆ あさ
冬の朝ごはん

あたたか
温かいお茶をのむのも
いいね

ホットミルク

でんし
電子レンジで1分間
チンすればできあが
り



あたたか
温かいスープ

お湯をいれてまぜる
だけで、作れるものも
あるよ。

しせい
姿勢はくせです！ よい姿勢を意識することからはじめよう！

寒いとついつい姿勢が悪くなるよね。姿勢が悪いと体のいろんなところに影響が出るよ。
猫背だと内臓が押さえつけられるから、消化に影響したり、便秘になったりする可能性も・・・。
よくない姿勢は、背骨に負担がかかるよ。肩こりや背中に痛みが起きることも・・・。

じょぎょうちゅう
授業中の

ただ
正しいしせいは



できめよう！

め ほん
目と本のあいだは



パー
2つぶんあける。

グー

チョキ

パー

せなかとイスのあいだ
の間は



グー
1つぶんあける。

て
りょう手を



チョキ

にして、机のはしに
くっつけ、ひじを
ちよつかく
直角にする。



おなかと机のあいだ
の間は、



グー
1つぶんあける。

