

日之影小学校
保健室発
R5年2月

2023年が始まって、あっという間に1ヶ月がたち、2月になりました。2月5日はニコニコ…「笑顔の日」です。笑顔は病気にかつ力がアップしたり、リラックスできたりと、健康にもよいです。自分もまわりの人も笑顔になれる言葉づかいができるといいですね。

そして、かぜや感染症の予防も、引き続きしっかり取り組みましょう。

インフルエンザ流行中!!!



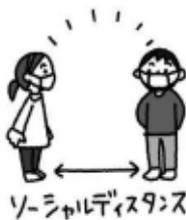
新型コロナだけでなくインフルエンザや感染性胃腸炎も心配です。まずはしっかり予防をして、体調が悪いときにはむりをせず、体を休めましょう。

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

感染性胃腸炎に注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎が、県内でもちらほら出ています。

ノロウイルスには、**アルコール消毒液**がききにくい

ため、気をつけましょう。

石けんを使ったていねいな手洗いが大切です。

おうちの方へ

新型コロナやインフルエンザの症状の出方は、個人差があります。軽い体調不良でも、急な発熱や体調不良の悪化が見られることがあります。

かぜ症状(発熱・のどの痛み・頭痛・倦怠感など)がある場合は、かかりつけ医を受診してください。

★ お子様やご家族が罹患した場合、濃厚接触者に特定された場合は、出席停止となります。速やかに学校へご連絡をお願いします。



☎ 日之影小 87-2679

かふんしょう きせつ
花粉症の季節がやってきます!!!

かふんしょう
子どもの花粉症が
ふえています...

この症状は カゼ?	カゼ	花粉症
それとも 花粉症?	ねば 粘りがあって きいろ 黄色っぽい	とうめい 透明でサラッとしている
	かい すうかい 1回~数回くらい	れんぞく なんど で 連続で何度も出る
	ねつ 微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強く なる時間帯	いちじゅう 1日中だいたい同じ	お 起きてすぐ、ひるま 昼間、ひが暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね

こころ
心がうれしくなることばを使おう!

ふわふわ
ことば



あいて こころ
相手の心を
ぽかぽかと
あたた 温めることば

ちくちく
ことば



あいて こころ
相手の心を
かな 悲しくさせる
ことば

「ふわふわことば」は、言う人も言われた人もうれしくなる、まほうのことばです。

まわりの人と話すときには、たくさんのふわふわことばを使えるようになるといいですね。

ふわふわことば

あ い う え お

あ り が と う



い っ し ょ に や ろ う



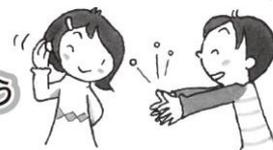
う れ し い よ



え が お が い い ね



お め で と う



ほかに、どんなふわふわことばがあるかな?