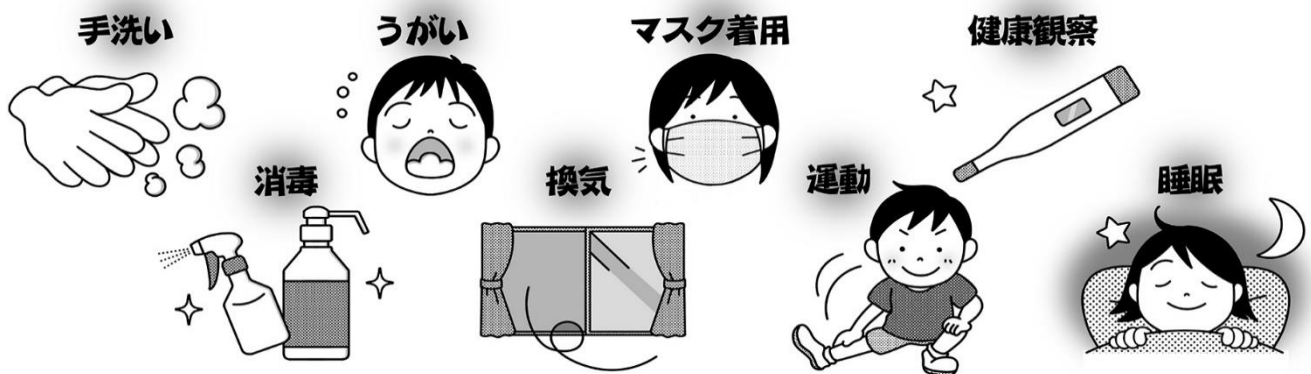




みなさん、冬休みは健康に過ごせましたか。1年のまとめとなる3学期が始まりましたね。冬休みの生活をふり返り、心も体も冬休みモードから学校モードへ切り替えましょう。

新型コロナウイルス感染症の増加が著しい状況にあります。群馬県内では毎日80人前後の新しい患者が報告されています。群馬県の警戒レベルが2へと引き上げられました。いつ、だれが発症してもおかしくありません。さらに、これからはインフルエンザもはやる時期です。自分を守るため、周りの人を守るために感染症対策をしっかり行いましょう。体調がいつもと違うときは無理をせず、ゆっくり体を休めることが大切です。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

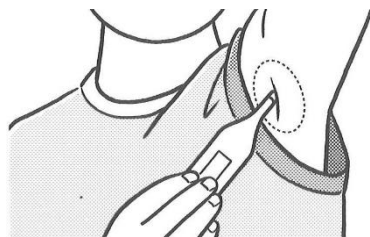


体温の正しい測り方を知っていますか？

みなさんは毎朝、検温をして自分の体調を確認しています。体温が一定に保たれていることは健康であることを示しています。検温や食欲、症状など自分の健康は自分で管理できるようにしましょう。

正しい体温の測り方

体温計を下側から差し入れて、わきの下のくぼんだ部分に挟みます。



服の上（首元）から差し入れて挟む



服の下から差し入れて挟む

病気のときなんで熱が出るの？

- ①

ウイルスの侵入
異物発見！
発熱せよ

ウイルスが体に侵入すると、免疫細胞が働き脳から体温を上げるように指令が出る。
- ②

体温を上げるため、血管を収縮し、寒さを感じて熱の放出を少なくする。
- ③

発熱

免疫細胞が活発に働き、体温が上昇する。
- ④

水分補給

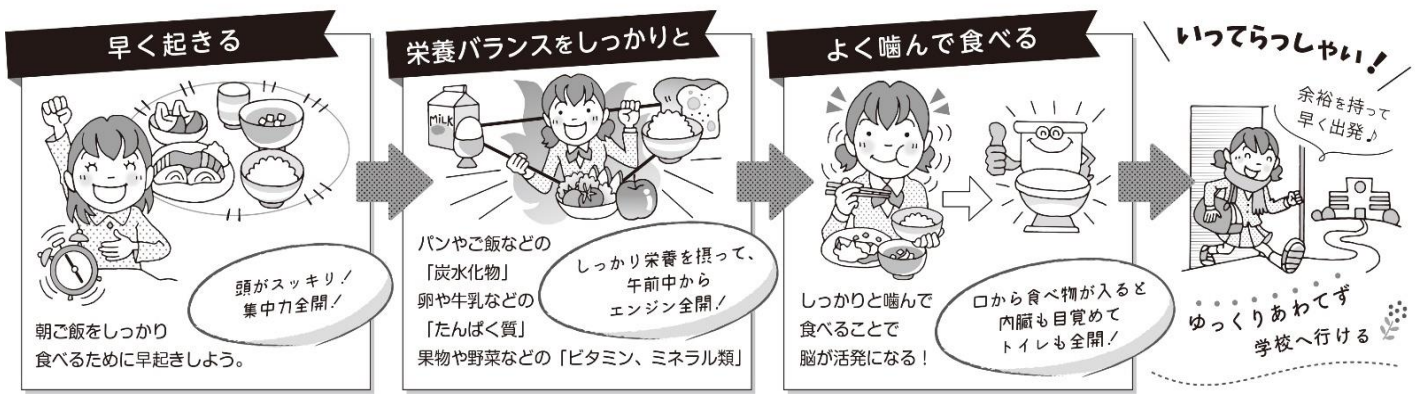
回復に向かうと発汗して熱を下げる。

「元気な1年にしなさい」なら、今日から「トライ！」



朝食からはじまる
元気な一日

毎日、朝ご飯を食べていますか？
北中生の中には、何も食べたり飲んだりせずに学校に来たという人もいます。1日を元気に過ごすためにも
しっかり朝ごはんを食べましょう。



～保護者の方へ～

◆「健康のしおり」を配付しました。身長・体重を確認していただき、押印して1月17日(月)までに担任に提出してください。身長・体重は再計測できますので、気になることがあればお声がけください。

◆インフルエンザにおける書類提出について

インフルエンザにかかり出席停止となった際に、これまでは治癒証明書を提出していただいていた。今年度は、治癒証明書ではなく「インフルエンザにおける療養報告書」を提出していただくことになりました。この報告書は、医師の指導のもと保護者の方に記入していただき、出席停止があけて、初めて登校する日にお子さんに持たせてください。また、医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合には、医師が書く治癒証明書の提出が必要となりますので、ご承知おきください。

不明な点は保健室(石田)までご連絡ください。

