

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。
いよいよ2015年がスタートしました。今年も子どもたちが健康に気をつけて、
心も体も元気に過ごしてほしいと願っています。

さて、これから厳しい寒さが続きます。全国的にインフルエンザが流行
するとともに、感冒性胃腸炎も増え始めています。引き続き、手洗い・
うがいをしっかり行い、予防を心がけさせてください。

また、冬休みに生活リズムが崩れた人は早くとり戻せるよう、ご家庭でも
規則正しい生活のサポートをお願いいたします。



早寝をしましょう！

冬休みが終わりました。夜遅くまで起きているという生活が続いていませんか。
早寝早起きを実行させましょう。

眠気のリズム



前の日、ちゃんと寝ていれば、
朝から昼までは眠くないはず
です。元気に活動できます。



眠気のリズムとして、昼過ぎ
に少し眠くなることもありま
す。しかし、眠たいからとい
って、帰宅後に居眠りをしすぎ
ると、夜眠れなくなります。



夜になると自然に眠気
は強くなります。
眠くなくても明かりを
消して、布団に入る習
慣をつけましょう。



このように夜になると眠くなり、朝になると目が覚めるのは、
自然にからだに備わっているリズムです。自然な眠気に合わせ
て、子どもは1日に最低でも8～10時間はすいみん時間をと
りましょう！

インフルエンザに注意！

広島県内でもインフルエンザ罹患者が増えてきています。学校生活がスタートし、子どもたちの集団生活が本格化することで、今後、かぜ・インフルエンザが流行することが考えられます。この冬を元気に乗り切るためにも、意識して予防に努め、気をつけていきましょう。

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳など	悪寒、頭痛、筋肉痛など、全身
熱	37～38 くらい	38 以上の高熱
進み方	ゆっくり	急激
治るまで	一定ではない	7～10日

インフルエンザのときは出席停止です。出席停止期間は、「症状が出てから5日を経過し、かつ、熱が下がった後2日を経過するまで」がめやすとなっておりますので、医師の指示に従ってください。また、インフルエンザにかかった時には必ず学校に連絡していただきますよう、お願いいたします。

お 願 い

突然の発熱や体調不良などで早退の連絡をさせていただくことがあります。連絡がとりやすいようにしておいてください。特に仕事の関係で携帯電話に出ることが難しい場合は、勤務先やご親せきの方の連絡先を担任へお伝えいただきますようお願いいたします。緊急連絡先が変更になった場合もすみやかに担任へお知らせください。

1月に身体計測を行います。

1年間の成長は、大きなものです。

1月 8日(木) 1・2年生
9日(金) 3・4年生
13日(火) 5・6年生

