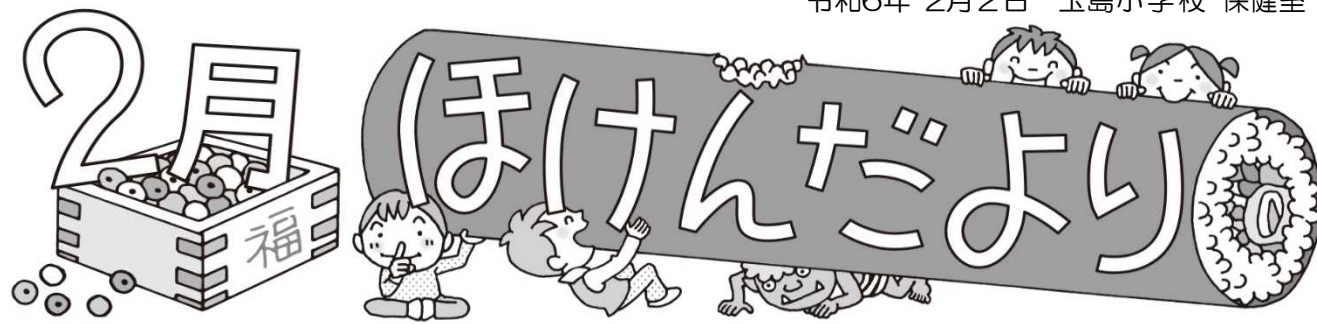




ことし りっしゅん がつ よっか こよみ うえ ふゆ はる きせつ か
今年の立春は、2月4日で、暦の上では冬から春に季節が変わります。まだまだ寒い日が続く、
ポカポカと暖かい春のおとずれが待ちどおしいですね！

がつ じょうじゅん をすぎたあたりから、かぜやインフルエンザなどの感染症で学校をお休みする人が
ふえてきています。引き続き、手洗い・うがいをこまめにおこない、感染症の予防をしっかりと
していきましょう！今月も体調管理に気をつけて、元気に楽しくすごしてくださいね😊

かん せん せい い ちょう えん 感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



おも しょうじょう おう と げ り ぼつねつ
主な症状 嘔吐、下痢、発熱

おう と げ り にちすうかい
嘔吐・下痢は1日数回から、

ひどいときには10回以上になる場合も。

しょうじょう か
症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこ
まめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分
がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

か ぞく みんなで て あら てっぺい
家族みんなで手洗いの徹底を

かん せん せい い ちょう えん
感染性胃腸炎は、ノロウイル
スなどが手指を介して感染する
ことで起こります。食事の前や
トイレの後は、
かなら せつ て
必ず石けんで手
を洗いましょう。



2月5日は笑顔の日

めん えき りよく
免疫力アップ！

わら
笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュ
ラルキラー細胞がパワーアップ！
かぜ
風邪などにかかりにくくなります。



わら
笑って 体も心も元氣

じ ぶん も みんな も しあわ
自分もみんなも幸せに！

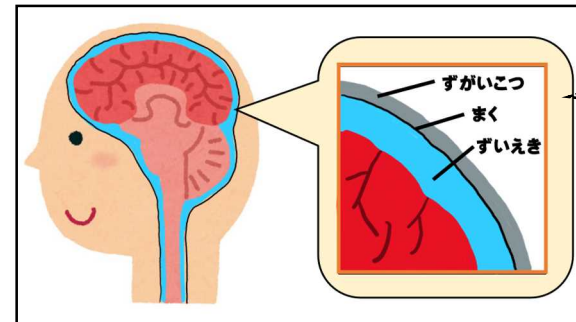
わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
ぶん びつ ぶん ぶん
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきつ
と笑顔になります♪



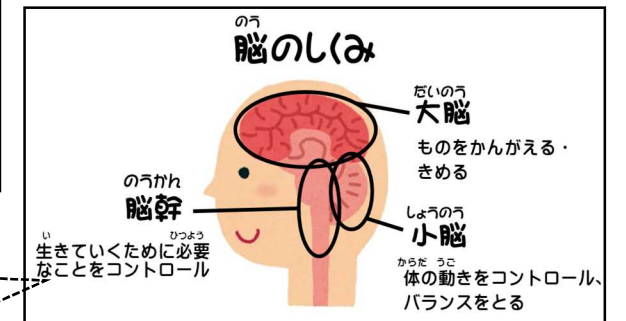
がつ にそくていじ ほけんしどう 1月の二測定時保健指導 「脳のはたらき」

がつ にそくていまえ のう
1月の二測定前に、「脳」についての保健指導をおこないました。脳は、ものを考えたり
き 決めたり、うんどう い ひつよう
運動や生きていくために必要なことをうまくいくようにしたりなど、みなさん
のからだ全体をコントロールしているとても大事な臓器です。

のう しよく はたら のう げんき
脳の仕組みや働き、そして脳を元気にするポイントについてお話ししました。一部分で
すが紹介しているので、どんなお話だったか思い出しながら読んでみてください😊



のう ほね まく すいえき まち
脳は、骨・膜・髄液で守られているよ。
すいえき
髄液にブカブカとういている状態！



おお 大きく3つの場所に分けられて、
それぞれに大切な働きがあるよ

のう げんき ～脳を元気にするポイント～

- あさ たいよう ひかり
●朝に太陽の光をあびる
- あさ た
●朝ごはんを食べる
- よる すいみん
●夜しっかりと睡眠をとる
- まな
●いろいろなことを学ぶ
- あた
●新しいことに挑戦する
- ひと かか
●いろいろな人と関わる

げんき のう
元氣な脳ですごそう！★



わら こうか 笑うことの効果

