



あたら とうし はじ まると、しんせん なきもち になりますね。  
 今年は〇〇をがんばろう！そんな目標に向かうために、まずは早寝早起きで  
 元気なからだを守りましょう。最初の一步はまだ始まったばかりです。

# インフルエンザ と 風邪 の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



## 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

# あったかい重ね着のポイント



**肌を着る**  
 肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



**外側は風を通さない素材のものを**  
 外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



**2~4枚の重ね着を**  
 体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



## 二測定があります！

- 1月8日(水) 6年生
- 1月9日(木) 5年生
- 1月10日(金) 4年生
- 1月14日(火) 3年生
- 1月15日(水) 2年生
- 1月16日(木) 1年生

今年度最後の身長・体重を測ります。  
 夏からどれくらい成長しているか楽しみですね。  
 ★体操服を忘れずに持ってきてきましょう。

## 「ポケットハンド」を

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてみる気持ちもわかります。でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手

を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



