



# 乾燥注意。

ウイルスにねらわれますよ！



二学期も残すところあと17日となりました。ここ数日はとっても寒い日が続いています。区内の小学校では、インフルエンザやコロナウィルス等による学級・学年閉鎖が続いています。引き続き「冬に流行るかぜ」に注意しましょう。

十分な睡眠、バランスのよい食事、運動をすることで残りの日々を元気に過ごしましょう。部屋の空気（換気・加湿）にも気を配ってください。



さむ  
ふゆ  
寒い冬でも～

☆運動をするとお得♪♪がいっぱい☆

## \*その1\*

筋肉量が増えると、

代謝が上がり、脂肪

燃焼効果あり！



## \*その2\*

身体がほぐれて、

気持ち軽やか！



## \*その3\*

筋肉を動かして、

身体が温まる！



## \*その4\*

適度な疲れで

質の良い睡眠！



# 野菜パワーで寒さをあきとばそう！

のどや鼻の粘膜を強くする

毎日とりたい

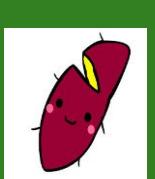
## ビタミン A

かぜなどのウイルスは、のどや鼻から  
侵入してきます。ビタミンAは、のどや  
鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます！



## ビタミン C

ビタミンCは、体の抵抗力を高めます。  
ビタミンCは、くだものだけでなく、野菜  
やいも類にも多く含まれています。



## 1月の保健行事予定

日 時	内 容	対 象	注 意 事 項
9日（金）	身体計測	1・2年生	体育着で計測します。
13日（火）		3・4年生	髪の毛は頭の上で結ばない
14日（水）		5・6年生	でください。
20日（火）	薬物乱用防止教室	6年生	



4年生（希望者）を対象に色覚検査を実施します。

1月に調査票を配付いたしますので、ご家庭で確認していただき、検査を希望される場合は学校にご提出ください。

検査は3学期中に学校で行い、結果を封筒でお知らせします。内容を確認し、必要であれば医療機関を受診してください。



## 緊急連絡先の確認をお願いします

学校で急に発熱したり具合が悪くなったりした際、ご家庭に連絡しお迎えに来ていただいている。なかなか連絡が取れないとお子さんも不安になってしまいます。携帯電話の変更、勤務先の追加・変更など、連絡先が年度当初と変わっている場合は、担任までお知らせください。自宅・携帯電話の番号だけでなく、勤務先の連絡先も教えていただけると助かります。