



高二小の校庭の完成が近づいてきました。外で思い切り遊べるようになるのが楽しみです。世間ではインフルエンザが流行っていますが、高二小では、今年度まだ学級閉鎖はしていません。

一人ひとりが、手洗い・うがいを心がけて予防できているようです。よく寝て、バランスよく食べて、よく運動して、かぜに負けない強い体をつくることができているようです。素晴らしいことです。ただ、学校では流行っていないからと油断せず、電車に乗る時、人ごみに行く時は、必ずマスクをして、かぜやインフルエンザにうつらないようにしましょう。



## ★2月の保健目標★

### 姿勢を正しくしよう！

寒いからといって、背中を丸めて歩いていませんか？

勉強する時、顔と机が近すぎたり、ひじをついたりしていませんか？

姿勢を悪くしていると、体のあちこちが痛くなったり、勉強に集中できなくなったりします。

#### 基本の姿勢



#### 本を読むとき



#### 字を書くとき



あぶ  
**危ない!**  
さる  
寒くなると増えてくる...  
ある  
**へんな歩き方**  
かた



おお  
**大けが**  
のもです!!  
き  
気をつけましょう。

## 服をじょうずに着よう

「寒い…」と言ってたくさん服を着ている人や、上着を脱ぐとうすいシャツだけの人がいるようです。人の体温はいつも一定(36℃前後)に保たれています。服をじょうずに重ね着をして、寒い冬も健康に過ごしましょう。



#### 服を着る目的

- ① 体温を調節する
- ② 皮ふをよこれから守る
- ③ 危険を防ぐ

衣服を着ることで、体と服の間に空気の層ができます。すると、体温の熱が外に出られなくなり、あたためられます。

#### どんな服がいいのかな？



#### 保護者の皆様へ

世間ではインフルエンザの大流行が騒がれていますが、高二小では、学級閉鎖をするほど流行ってはいません。近隣校でも、最近は学級閉鎖をしていないようです。ただ、様々なウィルスが浮遊している時期ではあります。元気な時も、電車で出かけたり、人ごみに行く時は、マスク着用を心がけ、風邪やインフルエンザの予防をしてください。

朝、いつもと違う倦怠感や、微熱、頭痛等がある場合は、無理をさせず様子を見てあげてください。朝微熱があると、昼頃には高熱になることも多いです。ご理解とご協力をお願いいたします。