



令和8年2月2日

港区立高輪台小学校

2月5日は、ニ(2)コ(5)と読む語呂合わせから「笑顔の日」といわれています。笑顔でいると、^み見ている人も^{ひと}明るい気持ちになり、まわりの^{ふんいき}雰囲気も^{やさ}優しくなります。笑うと、^ち血のめぐりが良くなり、^{しあわ}幸せホルモンである「セロトニン」が^で出ることで^{しあわ}幸せな気持ちにさせてくれます。皆さんが^{みな}気持ちよく^{きも}過ごせるよう、^す思いやりを大切に、^{おも}毎日^{たいせつ}笑顔を大切にしたいですね。

寒くてもすっきり起きるために

寒い朝に^{さむ}暖かい^{あさ}布団^{あたた}から^{ふとん}出るとは、とてもつらいですね。そのつらさを^{やわ}和らげるポイント^{しょうかい}を紹介します。どれもすぐにできることなので^{じっせん}実践してみましょう。

上着^{うわぎ}やスリッパ^{ふとん}を^{ちか}布団の^お近くに^お置く

立ち上がった^た後も^あ寒いと、また^{さむ}布団^{ふとん}に入り^{はい}たくなくなってしまいます。そのため、^ね寝る^{まえ}前に^{うわぎ}上着やスリッパなどを^て手が^{とど}届く^{ばしょ}場所に^お置いておきましょう。



体を^{あたた}暖める

寒いと、^{さむ}布団^{ふとん}から^で出るのに^{ゆうき}勇気が^{ふとん}いりますね。布団^{なか}の中で^て手足^{あし}を^{うご}動かして^{からだ}体を^{あたた}温めてみましょう。



カーテン^あを開ける

朝日^{あさひ}を^あ浴びると、^{ねむ}眠たくなる^{ホルモン}ホルモンの^{メラトニン}メラトニンが^あ少なくなります。メラトニンは、^{こころ}心と^{からだ}体を^{はたら}リラックスモードにする^{はたら}働きをします。そのため、^{げんき}元気に^{うご}動けるようになると言われています。



【保護者の皆様へ 感染症の状況】

11月に流行したインフルエンザは、年末から年始にかけて減っていましたが、1月下旬頃から再び増加し始めました。本校でも、インフルエンザにかかった児童が増え始めており、改めて注意が必要な状況です。11月に流行したのはA型の変異株でしたが、今回はB型が多いように感じます。そのため、11月に一度インフルエンザに罹った人も、もう一度罹る可能性があります。朝の検温や体調チェックなどご家庭での朝の健康観察をお願いいたします。発熱や咳など、体調がすぐれない場合は無理に登校されずゆっくりお休みください。

その他の感染症では、水痘、溶連菌感染症、ウイルス性胃腸炎にかかった人がいました。胃腸炎は病院で「感染性胃腸炎」や「ウイルス性胃腸炎」と言われた場合は、出席停止になります。出席停止の疾患にかかった場合は、登校する際、登校連絡票に必要事項をご記入の上、お子様に持たせてください。

学校でも手洗いや換気を徹底し、感染が広がらないよう努めてまいります。ご家庭で健康管理のご協力をお願いいたします。



あんせい やす
安静にして休みましょ
う。数日経っても調子
がわる ばあい びょういん
悪い場合は病院へ
い
行きましょう。



びょういん かふんしょう
病院で花粉症か
どうか調べてもら
いましょう。

