



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、見ている人も明るい気持ちになり、まわりの雰囲気も優しくなります。笑うと、血のめぐりが良くなり、幸せホルモンである「セロトニン」が出ることで幸せな気持ちにさせてくれます。皆さん気が気持ちよく過ごせるよう、思いやりを大切に、毎日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

寒い朝に暖かい布団から出ることは、とてもつらいですよね。そのつらさを和らげるポイントを紹介します。どれもすぐにできることなので実践してみましょう。

#### 上着やスリッパを布団の近くに置く

立ち上がっても寒いと、また布団に入りたくなってしまいます。  
そのため、寝る前に上着やスリッパなどを手が届く場所に置いておきましょう。



#### 体を暖める

寒いと、布団から出るのに勇気がいりますね。布団の中で手足を動かしてからだを温めてみましょう。



#### カーテンを開ける

朝日を浴びると、眠たくなるホルモンのメラトニンが少なくなります。  
メラトニンは、心と体をリラックスモードにする働きをします。そのため、元気に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。

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をお願いいたします。



安静にして休みます  
う。数日経っても調子  
が悪い場合は病院へ  
行きましょう。

