



感染症注意!

鼻やのど、発熱などの症状で体調をくずしている人がふえてきています。かぜやイン

フルエンザにうつらない・うつさないためのキホンを確認しましょう。

手洗い・うがい

手のひら・つめ・親指の周り・手のこう・指のあいだ・手

首を20秒以上かけてあらいましょう。



体調確認

発熱やせき、のどの痛み、はなみずなどの症状があると

きは無理せずおうちでゆっくり休みましょう。



ぐっすり睡眠・きちんと食事

しっかり栄養を取り、ぐっすり眠ってからだに疲れを残さないようにしましょう。



気温の変化に対応しよう!



最近、昼間は暖かいのに、朝や夜が寒い日が増えてきました。1日のうちの気温の変化が大きい季節は、自分で衣服の調節や工夫をして体調管理を心掛けましょう!

朝、布団から出たくない人におすすめ!
足じゃんけんと足首ぐるぐる



そんなときは布団の中で足の指をグーチョキパーと動かして、足首をぐるぐる動かすと体が温まるよ!

薄いの、すごいやつ!

インナー(下着、肌着)



インナー(下着、肌着)は、薄いけれど、汗を吸い取って冷えを防いだり、体にフィットして体温を保ったりと、大活躍!

日中は脱げるように...

薄手の上着

朝と夜は寒いけれど、日中は活動していると汗ばむほど。脱いで体温調節できるように、薄手の上着を着よう!



空っぽの体にエネルギー補給!

朝食でたんぱく質を



たんぱく質は、体に吸収されるときに多くの熱を発生するので、食べると体温が上がるので、寒い日の朝食にはぴったり!

学校で体調不良になったときは、お迎えをお願いすることがあります。

連絡先がかわった場合は、お知らせください。

