

# すこやか



磐田市立青城小学校  
ほげんだより  
令和5年1月発行



あけましておめでとうございます。ゆっくり落ち着いた冬休みを過ごすことができましたか？  
今年の干支はうさぎです。うさぎ年は、ぴょんぴょん跳びはねるうさぎの姿から、「飛躍の年」と  
言われています。心も体も大きく成長できる1年にしたいですね。また、新型コロナウイルス感染症  
やインフルエンザが再び流行しています。感染症対策を続けていきましょう。



## ＼おなかもひと休み／ ななくさ七草がゆを知ろう

クリスマスにお正月と、冬休み中においしいものをたくさん食べた人も多いでしょう。青城20選の中に出てくる、「春の七草」はどんなものか知っていますか？1月7日の朝に「春の七草」が入った「おかゆ」を食べると、一年を元気に過ごせると言われています。

ごちそうばかり食べていたおなかも、あっさりして消化もよいおかゆでひと休み。食欲がない、何となく元気が出ない日の朝ごはんとしてもおすすめです。



おぼ覚えていませんか？

# 室内の空気を調節しよう！

## ①温度

冬の室内の温度は、18℃～22℃が適温です。適温でないと、体調不良の原因になることがあります。これでは寒いという人は、重ね着をしたり、首と手首と足首の3つの首を温めたりするとよいです。



## ②湿度

冬の空気は湿度が低すぎて、乾燥しています。乾燥した空気の中では、ウイルスが拡散しやすくなったり、のどや鼻の粘膜が弱ってウイルスを取り込みやすくなったりします。なるべく加湿器を使って、湿度を上げましょう。

## ③換気

どれだけ寒くても、換気は感染症予防に欠かせないものです。家にいるときでも、1時間に1回は空気の入替えをしましょう。換気をするときは、空気の通り道ができるように四隅や両側の窓を開けるとよいです。



## 警戒！コロナとインフルエンザの同時流行

コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。どちらもウイルスが原因で起こる感染症です。つまり、予防方法は同じなのです。これまでみなさんが一生懸命やってきた感染症対策を、変わらず続けていきましょう。3学期も青城っ子が元気に学校生活を送れるよう、一人一人の協力をお願いします。



## ★保護者の皆様へ★

- ◎登校前の検温、健康チェックを確実にお願いします。いつもと様子がおかしいと感じる場合、微熱や発熱がある場合は、無理をせず、休養をとるようにしてください。
- ◎引き続き、お子さんに感染の可能性が生じた場合や、お子さん又は御家族が感染者になった場合、濃厚接触者となった場合、近隣で感染者が出たため不安がある場合は、速やかに学校にお知らせください。（出席停止扱い）
- ◎ご家族の中に発熱やかぜ症状のある方がいる場合は、お子さんの登校を控え、感染症拡大防止にご協力ください。（この場合も出席停止扱い）
- ◎感染症予防のため、教室は常時換気を行っています。必ず防寒対策を行って登校してください。