

◎体を曲げ伸ばし
するなど、軽く
動かす。

◎部屋の空気を
入れ替える。

◎寝る!

◎湯船に
つかる。

◎温かい飲み物
を飲み。
(ココアがおすすりめ!)

ほ

けん

だ

よ

り

今年もあと1か月。
みなさんにとって、満足感や
達成感を味わえる瞬間がたくさん
あったと思います。そんな日々頑張った自分の
1つと体を時には、ケアしてあげてくださいね♡

◎お気に入りの
1曲を目を閉ざ
して聞く。♪〜♪

◎ペットや友達と
過ごす。

◎部屋の
掃除をする。

◎自分の好きな
ものを食べる。

他にもたくさんあるよ!
自分に合った方法は
見つかるかな?

高浜中学校
12月号

裏面も必ず見てね!!

カラカラだから…大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。



★インフルエンザの出席停止期間について★

2020年度は、インフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることには変わりありません。インフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためて確認をお願いします。

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	××	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	××	××	××	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	××	××	××	××	☺	☺	☺	☺
5日間	××	××	××	××	××	☺	☺	☺

発熱
 解熱
 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

発症日当日および解熱当日は0日目として数えます。

※「登校可」となっても、回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師とも相談のうえ、登校の有無を判断するようご理解・ご協力をお願いします。