



12月に入り寒さも本番をむかえます。三島市の小中学校では感染症による学級閉鎖となる学校が増えました。佐野小は今のところ大きな感染拡大は見られていませんが、今後さらに気温が下がり、空気が乾燥すると感染症が心配されます。感染症は様々ですが、予防の基本は同じ。みんなで「石けんで手あらい・うがい」をして大きな流行を防ぎましょう。

2025年も残り一ヶ月となりました。楽しい冬休みがむかえられますように…。



さむ ま つく 寒さに負けないからだを作ろう

ふゆ りゅう こう 冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など



1月7日(水)に、全学年、今年度最後の発育測定があります。

体育着と体育着ズボンを忘れずに持ってきましょう。

記録用紙、「たけのこ」について…2. 4. 6年生は、測定結果配布後、「たけのこ」は回収しません。御自宅で保管してください。1. 3. 5年生は来年度も使用するため、回収させていただきます。



さのっこキラキラ 生活習慣

11月17日から23日は今年度2回目の歯磨きカードによる歯磨き習慣でした。おうちでの歯磨きの御協力ありがとうございました。これからも、むし歯や歯肉炎などの歯の病気を防ぎ、きれいな歯を保つために毎日の歯磨きを忘れずに行っていきましょう。



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもともなる、とても大切なものです。

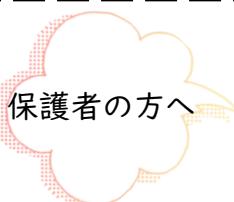
(冬は幸せホルモンが減る？！)

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようになしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間
- ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



保健室から貸出しをしているカラー帽子や体育着について、まだ返却がされていないもののがいくつかあります。個別でも連絡させていただきますが、お子さんが学校から借りて持ち帰った体育着類は、洗濯をして冬休み前までに返却をお願い致します。