

感染症の検査では、発熱後すぐに検査をしてもウイルスの量が少なく、偽陰性(感染しているが、陰性判定)になることがあります。また、インフルエンザでは二峰性発熱(一旦解熱した後、再び発熱)という熱型を示すことがあり、一旦回復したように見えた後、再び悪化することもあります。お子さまの体調不良時には注意深く様子を見ていただくよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

やってみよう！免疫力チェック

免疫力チェック！



まも 守ってくれます。自分の免疫力が
たか 高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなお良いでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがつい
た項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善してい
きましょう。

ふわふわ言葉を使おう

そのひと言、
千ヶ刺と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わ
ります。相手を傷つける「ちくちく
言葉」ではなく、相手を思いやった
「ふわふわ言葉」を使いませんか。
言いかえた言葉を探して線で結んで
みてください。

うるさい！

なんで
できないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな

冬休みも元気に過ごそう

休みの日が続くと、生活が乱れてしまう人も多いでしょう。しかし、不規則な生活を続けて、せ
っかくの冬休みに体調を崩してしまうのは残念ですね。冬休みを元気に、楽しく過ごすために
も、なるべく学校がある日と変わらない規則正しい生活を送るよう、心がけましょう。

生活が
乱れて
います
か？

冬休
み、

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など
楽しいイベントがいっぱい。
だからといってこんな生活になっていませんか。

ずっと家の中で
過ごす

食べ過ぎ

夜ふかしをする

コタツで寝る

朝ごはんを
食べない



不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。