







令和 7年12月 1日  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子

第 8 号

## インフルエンザが猛威を振るいました

11月の三小は、インフルエンザA型が大流行しました。2・5・6年生が学級・学年閉鎖になりましたが、現在は終息し、欠席者はかなり少なくなっています。このまま元気で2学期の学習や生活のまとめをし、冬休みを迎えられるとよいですね。裏面に「登校届」を印刷しました。そのままご使用も可能です。今後の感染症後の登校再開時にご利用ください。

## 温活 4つのポイント

<p><b>「食事」</b> 熱エネルギーをチャージ！</p> <p>朝ごはんは必ず食べて登校しましょう！少食や寝坊の人も何か食べましょう。主食の炭水化物にプラスするのは、熱を生み出しやすいたんぱく質（卵・肉・魚・大豆など）がおすすめです。</p> 	<p><b>「運動」</b> 熱エネルギーを生み出す！</p> <p>熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。筋肉の約70%は足にあるため、学校で今やっている<u>持久走は冬にピッタリ</u>です！ウォーキングでも良いので、毎日体を動かしましょう。</p> 
<p><b>「服装」</b> 体温を下げない！</p> <p>首・手首・足首には太い血管が集中しています。夏物のくるぶし靴下→<u>丈の長い靴下</u>、丸首シャツ→<u>ハイネックシャツ</u>などの対応で温かくなります。また<u>肌着は、しゃがんだ時に背中が出ないような長さ</u>（少し大きめサイズ）にしましょう。</p> 	<p><b>「入浴」</b> 血行促進・リラックス</p> <p>湯船にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流がよくなり、体が温まります。リラックス効果もあります。</p> 

## おしらせ

## 【色覚検査】

4年生の希望者を対象に、色覚検査を実施します。2学期中に個別に検査を行い、結果は検査をした人全員に通知します。

## 【モアレ検査終了】

5年生と6年生の再検査者を対象に11月にモアレ検査を実施しました。所見があった人へのみ本日通知を渡します。「異常なし」の人へは通知がありません。ご了承ください。

## 【今月のメディア・コントロールデー】

12月17日（水）です。メディア・コントロールデーの過ごし方が決まってくるといいですね。