

とし あ 年が明けて、「あけましておめでとう」とあいさつした人も多い  
ひと おお はず。でも「おめでとう」ってどういう意味か 考えたことはありま  
い み かんが すか？ めでたいには「芽出度い」と当て字をすることがあります。  
はる さくもつ め て あ じ 春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心からよろ  
こび あったからです。今年、みんなにはどんな「芽」が出るのでし  
こと し ょうか？ 友だちでも、自分でもそんな芽に気づいたら「おめでと  
とも じぶん う め き ー!」の気持ちでよろこびあえるといいですね。



## 地震のときはサルとダンゴムシ

じしん お 地震が起こったとき、家の中で  
いえ なか は家具が倒れてきたり、棚の中身  
かく たお は へん ち は ぐら 破片が散らばったりし  
や がら の せて、ケガをする危険があります。

じしん じぶん み 地震のときは、まずは自分の身  
まも を守ってください。そのために大  
せつ 切な2つの「ポーズ」があります。

### サルのポーズ

つくえ した あたま い つくえ あし 机の下に頭を入れ、机の足を  
たいかくせん も 対角線に持ってひざをつきます。



### ダンゴムシのポーズ



しゅうい つくえ お 周囲に机がなければ、落ちてきそう  
もの ばしょ て あたま おお な物がない場所で、手で頭を覆って  
からだ ちい 体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。



## かぜとインフルエンザのちがいは？



この季節、私たちにとって大敵の「かぜ」と「インフルエンザ」。おおまかな 症状 や 予防法 は 似  
ていますが、さまざまながいがあります。手洗いやうがい、アルコール消毒も有効です！  
(みんな最近あまりできてないのでは…??)



	かぜ	インフルエンザ
症状のでかた	じょじょに	急激に
おもな症状	せき、鼻水、のどの痛みなど軽い症状	関節痛や筋肉痛、悪寒など強い全身症状
熱	あっても37℃台	38℃を超える
おもな病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する

おうちの方へ…インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」として「発症した後5日を経過し、かつ、  
解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています。  
(※発症した日を0日目と数えます。)