



令和5年12月1日  
大元小学校 保健室

冬は空気が乾そうしやすく、気温が低いので、かぜなどが流行しやすくなります。もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月といったいつもとちがう雰囲気味わえる行事があります。楽しい冬休みを迎えるために、きそく正しい生活をしたり、手あらいをしたりして健康に気をつけて過ごしましょう。



今年は例年とくらべて冬休みが長いです。長い休みは、生活リズムを少しずつとのえる良い機会です。

## 冬休みはこれをするチャンス！



食生活を見直す

しっかりすいみんをとる

うんどう運動する

お手伝いをしたり、大掃除をしたりなど…メディアをひかえる時間もつくってくださいね。



NOメディアタイムを作ろう！

**あ** たためる時は運動の中から

**う** イルスはこまめな換気で追い出して

**え** いようバランス心がけた食事です。丈夫な体作り

**お** やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

**冬** はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。

## 保護者の方へ

インフルエンザや新型コロナウイルスに感染した場合は、出席停止の扱いになります。感染した場合は学校までご連絡ください。登校再開日の早見表を載せています。ご参考にしてください。

## 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	
新型コロナウイルス	★	★ 症状軽快						★ 登校再開		
	★		★ 症状軽快					★ 登校再開		
	★			★ 症状軽快				★ 登校再開		
	★				★ 症状軽快			★ 登校再開		
	★		★			★ 症状軽快		★ 登校再開		
発症	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」			
							インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」			
インフル	★	★ 解熱						★ 登校再開		
	★		★ 解熱					★ 登校再開		
	★			★ 解熱				★ 登校再開		
	★				★ 解熱			★ 登校再開		
	★					★ 解熱		★ 登校再開		
	★						★ 解熱		★ 登校再開	