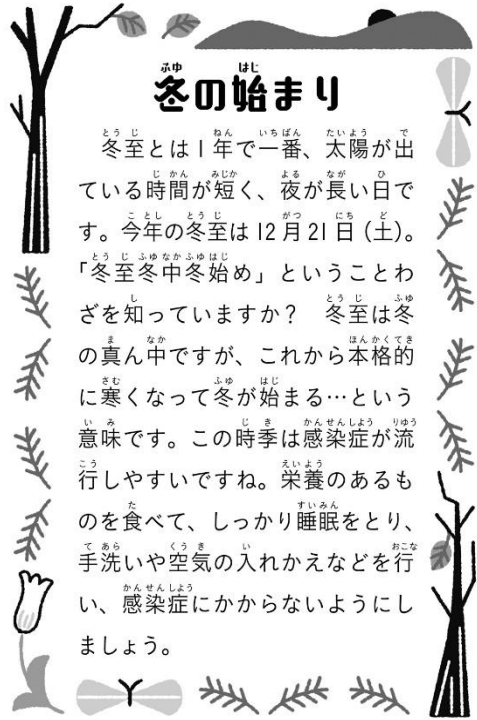




冬の始まり

冬至とは1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日(土)。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？ 冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる…という意味です。この時季は感染症が流行しやすいですね。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入れかえなどを行い、感染症にかからないようにしましょう。



おやこでいっしょにやんでもらえると
うれしいです。

女貞 芳野小学校 保健室

いよいよ

芳野にも雪がふったり、冬本番！という感じがしてきましたね。どんな2学期でしたか？あと少しでまことにまた冬休みですね。元気にすぎて、楽しい冬休みにしてほしいなあと思います。学校の時と同じように早ね早おきや、窓をこまめにあけて換気すること、手洗いうがい等、ウイルスをやっつけよう！いつも通りのことを忘れずにできればきっと大丈夫だと信じています。ぜひ家ごとの健康リーダーとなってみんなで健康にすごしてください。



冬休みは すぎに注意して！

食べすぎ
クリスマスやお正月など
ついつい食が進む
行事が多いですよ…

やりすぎ
一日中、スマホを
使ったり、ゲームを
したりしないようにね！

だらだらしすぎ
夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。

冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

冬やすみけんこうチャレンジカード

3学期に **い** 出して下さい😊

「**い**」やねいばおき・はみがき・メディアの使い方のめあても考えて、たっせいできたら色をぬってください。とくにメディアの使い方はおうちの人とどちらのコースにするかぜひいっしょに考えてみてください。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



いつもありがとうございます。

ひとまず無事に健康に子どもたちと2学期を過ごすことができ、安心しています。おうちでのご協力や応援があつてこそです。いつも本当にありがとうございます。さて、冬やすみ～3学期にかけて感染症の流行シーズンに入ります。インフルエンザや新型コロナ以外にも欠席していただくお願いがある病気もあります。感染症へかかった際は、なるべく早く学校への連絡を今後ともよろしく願いいたします。診断書等は必要ありません。ご不明なこと等がありましたら、お気軽にお尋ねいただければと思います。



インフルエンザの場合 (例：3日に解熱した場合、4日に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
3日に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK