



R 7. 12. 19 大府市立神田小学校

今月の保健目標

「みんな仲よく過ごそう」

朝晩は冷え込むようになり、いよいよ冬がやってきたと感じます。11・12月は、寒さに負けない体をつくるために、かけ足運動をがんばりましたね。自分のペースを守りながら一生懸命走ったことで体力がついたことでしょう。走った後は、ここちよい疲れとともに体がぽかぽかしました。これからますます寒くなります。が、冬休みもぜひ何か運動に挑戦してみてください。そして、外から帰ったらしっかり手洗いをし、風邪予防に努めましょう。冬休みは夜更かしがちですが、生活リズムを整えて元気に過ごしてください。新しい年にまた元気に会いましょう。



## ふゆやす 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないこと  
が大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を見つけて使おう。

使う場所は？

使っていい時間は？  
何分間？  
夜何時まで？

スマホ利用のルールを決めよう



ふゆやす  
冬休みは

デジタルデトックスに

挑戦！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホやゲーム機などのデジタル機器を使ってしまいがちです。ルールを決めて使いましょう。



☆手洗いをしよう！

ゆび ゆび あいだ てくび わす  
指と指の間 や手首も忘れずに洗いましょう。

☆換気をしよう！

た くうき しんせん くうき い か  
ウイルスが溜まった空気を新鮮な空気に入れ替えよう。

☆歯磨きをしよう！

まいにち じかん はみが  
毎日決まった時間に歯磨きすると、生活リズムが整い  
ます。

## おうちの方へ

### \*季節性インフルエンザ・新型コロナウィルス感染症について\*

今年度は、例年より早くから季節性インフルエンザが流行し、すでに2学級が学級閉鎖を行いました。12月に入ってから、季節性インフルエンザだけでなく、新型コロナウィルス感染症に感染して欠席する人もいました。

季節性インフルエンザ及び新型コロナウィルス感染症は、感染した場合にはどちらも出席停止になりますので、お休みして体調を整えてください。再登校時、「感染症治療証明書」の提出は必要ありませんが、他児童への感染を防ぐために、決められた期間登校はしないようご協力ください。

なお、感染症の種類によっては、再登校時に医師が記入した「感染症治療証明書」が必要な感染症もあります。お手数ですが、病気で欠席する場合は、欠席理由を詳しくお知らせください。

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	
にちめい	にちめい	にちめい	にちめい	にちめい	にちめい	にちめい	にちめい	にちめい	にちめい
新型コロナ	発症	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		
								登校再開	
インフル	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」	
	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