

ほけんだより



2023.11.30

助任小学校

保健室



もうすぐ冬休みですね。冬休みにはクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんありますが、できるだけ学校があるときと同じ生活リズムを心がけ、冬休み明けも元気に過ごせるようにしましょう。

冬休み中も健康な生活をしよう！

いよいよみなさんが楽しみにしている冬休みがやってきますね。冬休みだからといって、夜遅くまで起きていたり、ダラダラとした生活をしたりしていると、冬休み明けに大変なことになります。冬休み中も、健康な生活ができるように、すいみん、食事、運動のどれか1つについて、ちょっと頑張ったらできそうな健康目標を立て、生活してみましょう。

ちょっと頑張ったらできそうな健康目標

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動の中から

い えに帰ったら手を洗おう

え いようバランス心がけた食事です丈夫な体作り

う イルスはこまめな換気で追い出して

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。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

子どもの冬の服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは玩具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。

体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに感染した場合は、出席停止となります。出席停止期間について、ご確認ください。

登校再開日早見表

発症日を入れてね。

	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	
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	

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」