

## 2026年（令和8年）がスタート！

いよいよ1年の中でいちばん寒い時期にさしかかります。  
かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症などの「感染症」にかからないためにも、体を冷やさず、あたたかくして、すごしましょう。

また、生活リズムをととのえて、早く学校生活にきりかえ、シャキーンと元気に登校しましょう。朝のあいさつ「おはようございます！」を大きな声で言うと、1日元気にすごせますよ。



やる気  
スイッチ **オン!**



☆ せいかつリズムをととのえて、シャキーンとげんきに1日をスタートしましょう！

- ①はやね
- ②はやおき
- ③あさごはん

しっかり たべてきてね。

☆「おはようございます！」  
あさのあいさつは、大きなこえでげんきよく (\*^o^\*)ノ

## 感染症に、まだまだ注意が必要です！

ウイルスはあちこちに…



だから手洗いが大切



手についた水が蒸発するとき皮膚の水分が  
うばわれ、乾燥や手荒れのもとになります

### 基本的な感染予防対策を続けましょう。

- |                        |              |
|------------------------|--------------|
| ①手洗い・うがい               | ②咳エチケット(マスク) |
| ③手指消毒                  | ④換気          |
| ⑤朝の体調確認 (体調不良時はむりしないで) |              |

### 【保護者の方へ】

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などに感染した場合は、必ず学校へ連絡をしてください。また、感染拡大防止のために、主治医の指示と出席停止期間を守っていただけますようご協力をよろしくお願いいたします。

◆インフルエンザ  
発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を過ぎるまで

◆新型コロナ  
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

(どちらも発熱・発症日を0日とする。)