ほけんだより 12月

NO.8
令和３.１２.１４
東石川小学校

１２月に入り寒さが本格的になってきました。業間休みには，ドッジボールや鬼ごっこをして，寒さに負けず元気いっぱいに遊ぶ児童の姿がみられます。運動をして体力をつけることは，かぜやインフルエンザの予防にも効果的です。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとり，元気に生活できるよう健康管理をお願いいたします。

１２月の健康目標　：教室の換気に気をつけよう

楽しい冬休みにするために♪

ひ

ひとごみはかんせんよぼうをわすれずに
マスク・手洗い・３密に気をつけて生活しましょう。

か

がんばります！おうちのひとのおてつだい
すすんでお家の人のお手伝いをしましょう。

ま

まいにちはみがきていねいに
歯ブラシのチェックも行いましょう。

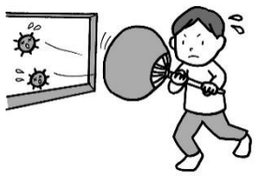
る

るーるをきめてたのしもう
テレビやゲームは時間を決めて楽しみましょう。

♡

♡ゆっくりすごしてからだもこころもハッピーに♡
１月にみなさんに会えるのを楽しみにしています。

換気をしないと、こんなことに!?



閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてこまめに換気を行いましょう。

窓やドアを対角線に２０ｃｍ程度２か所以上開け，空気の通り道を作ると効果的です。

インフルエンザの出席停止について

２０２１年はインフルエンザの大きな流行は起こりませんでしたが,年末は人の移動も多くなることが予想され,インフルエンザの流行が心配です。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について,あらためてご確認をお願いいたします。

出席停止基準：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

発熱期間＼経過日数	０日（発症した日）	１日	２日	３日	４日	５日	６日	７日
２日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
３日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
４日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
５日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱　解熱　登校可　※「発症した日」は発熱した日をさします。

本校では，インフルエンザと診断された人はいませんが，発熱や頭痛等のかぜ症状で欠席する児童が増えてきました。今後も気温が下がり，空気が乾燥して感染症の流行が心配されますので，ご家庭でも引き続きうがい手洗い等の予防対策をお願いいたします。