



ぎょうじ おお なが がっき がお おお ちかづ
 行事が多く、長かった2学期も、そろそろ終わりに近付いています。
 あなたにとって、どんな2学期になりましたか？
 さて、またもや新型コロナウイルスの感染が広がっており、油断で
 できない状況です。冬休みも引き続き、手洗いやマスクの着用、密を
避けるなど、基本的な感染対策に取り組みましょう。寒くて窓を開け
 る頻度が少なくなりがちです。キーポイントであると言っても過言で
 はない換気もしっかり行ってくださいね。
 しんがっき げんき あ たの
 新学期、また元気なみなさんに会えるのを、楽しみにしています！
 よいお年をお迎えくださいね。

なや そうだん 悩んだときは、おとなに相談を！

だれ つか ぶん なや とき ひとり なや ちか
 誰でも、抱えている不安や悩みがあるものです。そんな時は、一人で悩まず、近くのお
 となに相談してみてください。誰かに話すと、心が落ち着くこともあります。冬休み中
 も、困ったときは、電話相談等も利用してみてくださいね。

いのちの電話 0570・783・556 午前10時～午後10時

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



あさ あ
朝起きたら、まずは
たいよう ひかり
太陽の光をあびて、
たいまい とけい
体内時計をリセット。



ちようしよく
しっかり朝食をとっ
て、寝ている間に下
たいおん
がった体温をアップ。



ウォーキングやスク
ワットなど足を使う
うんどう
運動をする。



シャワーで済ませず、
ぬる目のお湯にゆっ
くりつかる。

ふゆやす ひ つづ けんこうかんさつ わが 冬休みも、引き続き健康観察をお願いします

ふゆやす ぶん けんこうかんさつ しゅうぎょうしき ひ はいふ まいにちわす きにゆう しぎょうしき ひ
 冬休み分の健康観察カードを、終業式の日配布します。毎日忘れずに記入し、始業式の日
 わす も き もんかしよう ほうしん ふゆやす ちゆう てあら
 忘れずに持って来てください。また、文科省の方針にもありますように、冬休み中も手洗い・
 かんき ちやくよう ひとご さ とう きほんてき かんせんたいさく てっぺい ねが
 換気・マスクの着用や人混みを避ける等、基本的な感染対策の徹底をお願いいたします。

インフルエンザ出席停止期間のおさらいです！

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



※1

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

ここ数年、インフルエンザの罹患者数が非常に少なかったことで、今年は大流行する恐れがある、とも言われているインフルエンザですが、予防接種はお済みでしょうか？

出席停止期間について、再度ご確認をお願いします。薬の効果が早く、すぐに熱は下がりますが、**少なくとも発症した後5日、かつ解熱した後2日は、登校できません。**また、高熱が出るなどして、感染が疑われる場合には、早めの受診をお願いします。

じょうず たいおんちょうせつ 上手に体温調節を！

この時期になると、**厚着しすぎている人**をよく見かけます。薄手の服を重ね着すると、体温調節もしやすく、一日の気温の変化にも対応できます。また、**校舎内では、手袋や**

ネックウォーマー、外で着るような厚手のコートは身に付けないことになっています。

詳細は先日配布された生活指導だよりをご覧ください。

また、カイロについてですが、**「貼る」タイプ**のものは、**子供は大人に比べて皮膚が薄い**

ため、低温やけどを引き起こしてしまう可能性がありますので、

十分にご注意ください。持参する場合は、できるだけ

携帯用のものに記名し、ポケットに入れて持たせるようにしてください。

子供は、大人に比べて代謝も良いので、厚着を

しすぎたり、カイロ等で温めすぎると、返って

汗をかいて、あせもができてしまったり、風邪

を引いてしまったりします。お子さんの体調に

合わせた工夫をお願いします。

じょうず かさ ぎ
上手な重ね着で



あたたかさをアップ！

寒いけど、空気の入れ替えをしよう



部屋の空気を入れ替えると…

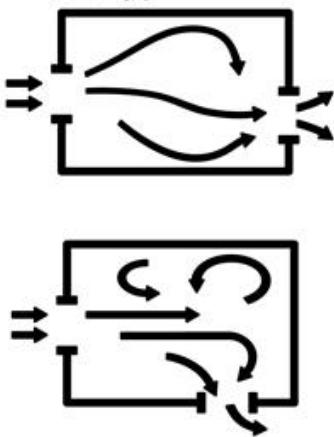
- 酸素がいっぱいのきれいな空気に!
- かぜやインフルエンザのウイルスが部屋にこもったままにならない!

上手に空気を入れ替えるには、
2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ。

空気の流れを考えた換気を

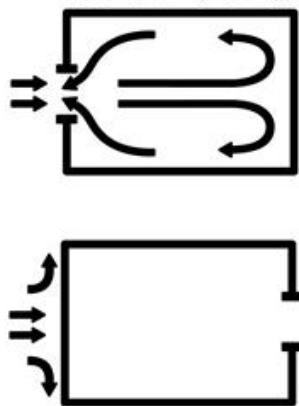
上から見た図

よい例



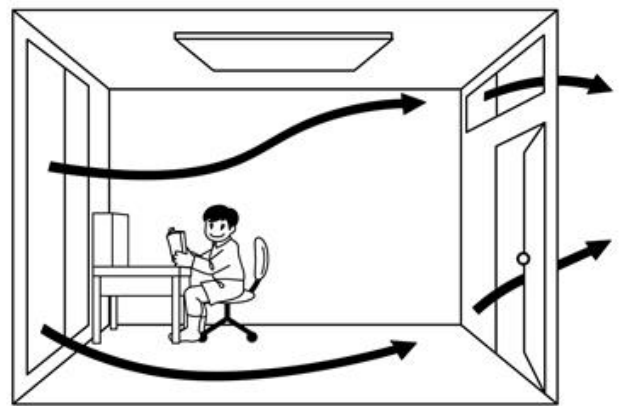
むかいあわせのまどや
ドアが開いていると空
気がよく流れます。

あまりよくない例



片側だけしか窓が開い
ていないとなかなか空
気が入れかわりません。

よい例 (横から見た図)



上下左右の対角に空気の出入り口をあけるのがポイントです。

冬体みも健康第一!

食べすぎに注意する



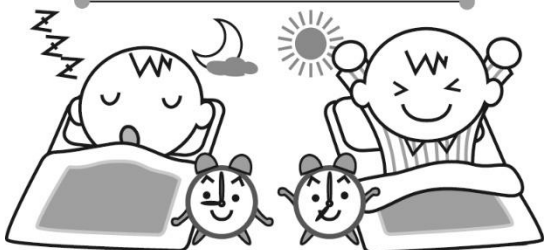
外出後の手洗い・
うがいをしっかり行う



ゴロゴロせず
体を動かす



生活リズムを乱さない



ゲームやテレビは
決めた時間だけにする



2枚の絵を
見くらべて

7つのちがいをさがそう!!



イラスト：松屋真由子

猫がかぶっている帽子/机の上の置物/鉢植えの下の台の形/コンクリートの木の馬のこの長さ
てええ...かごの中の糸の数/左端の本の数/時計の針の位置



イラスト：タカハシダイスケ

左手前の女子のコートの上のボタン/ミニチュアの小屋の前の人形/ソファ人形のまゆ毛/右奥の女性の右胸
てええ...2階の柱/奥のソファが持っている香板/ソファの中央あたりの星