

ことし
今年もよろしくお願ひします！

新しい年が明けました。今年ことしの目標もくひょうは、決めましたか？
さて、3学期がつきが始まりました。3学期がつきは、次の学年つぎの0学期がくねんです。次の学年つぎに意識いしきを向けて、一人一人ひとりひとりがさらに成長せいちょうできる3学期がつきにしたいですね。
残念ざんねんながら、新型しんがたコロナウイルスの感染拡大かんせんかくだいは、依然いぜんとして治まおさっていません。毎朝まいあさの健康観察けんこうかんさつはもちろんのこと、体調たいちょうが悪い時は無理むりをして登校とうこうしないこと（ご家族かぞくが体調不良たいちょうふりょうの場合ばあいも同様どうようです。）を今一度いまいちどご確認かくにんいただき、学校がっこうでの集団感染拡大防止しゅうだんかんせんかくだいぼうしにご協力きょうりょくをお願ひします。



集団感染拡大防止のため、ご協力をお願いします

保護者のみなさまには、大変な状況の中、学校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況を踏まえ、改めて以下の点にご協力をお願いします。

1. 毎朝の検温と、より丁寧な健康観察

健康観察カードは、毎朝忘れずに記入し、持たせてください。

以下の場合には、念のため登校を控えてください。

- ・前日発熱した、嘔吐した（24時間以内）
- ・朝の体温が平熱よりも高い
- ・のどの痛みやせき、鼻水等の風邪症状がある
- ・だるさ、食欲不振、頭痛、腹痛、吐き気、下痢等の症状がある
- ・ご家族がPCR検査を受けている、もしくは感染の疑いがある

※ 登校後に体調不良が見られた場合には、ご連絡しますので、速やかにお迎えをお願ひします。**携帯電話は、留守番設定をお願いします。**

※ ご家族も含め、PCR検査を受けられた場合には、学校もしくは学校携帯にご連絡ください。

（学校携帯：080-7163-6396）

2. せっけんでの手洗い習慣の徹底

頻繁に手洗いをするため、ハンカチは数枚の予備を持たせてください。

3. マスクの予備

学校で汚してしまったり、落としてしまうことがあります。予備のマスクを数枚、必ずランドセルにご用意ください。

4. 規則正しい生活習慣で免疫力アップ

健康な体づくりのため、「はやね・はやおき・あさごはん」の習慣を身に付けましょう。



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!?

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。



登校再開はいつになる?



※1

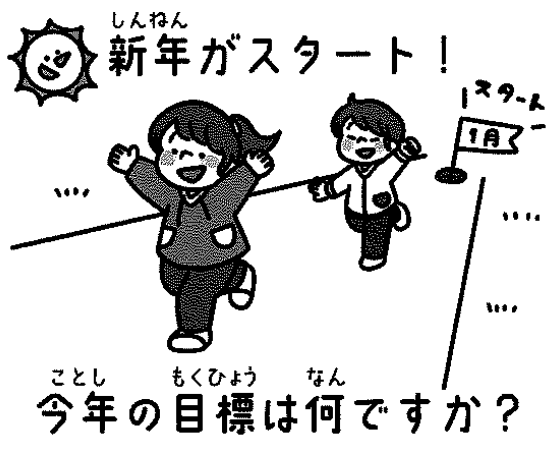
発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

※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、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。

なお、1月から、インフルエンザの登校届の様式が変更となっています。詳細は、先日お配りしたお知らせをご覧ください。



「いつもとちがう?」と感じたら、それは、カラダからのメッセージ



冬のかんそうに注意!



お肌が乾燥する季節ですね。ささくれやあかぎれができやすいので、可能な限り保湿しましょう。そして実は、冬こそ体が乾燥しがちで水分補給が大切です。意識して水分を摂りましょう。

水分ほきゅうを忘れずに!

加湿器を使って!

ハンドクリームで手をガード!



ずつう、ふくつう...



「ひえ」がげんいんかも

この時期、「お腹が痛いので、温めるものください!」と保健室に来る人が多いです。もしかしたら、冷えが原因かもしれません。寒い中、素足をさらしている人もちらほら見受けられます。足首はもちろん、第二の心臓とも言われるふくらはぎも温めると、冷えが和らぎますよ。



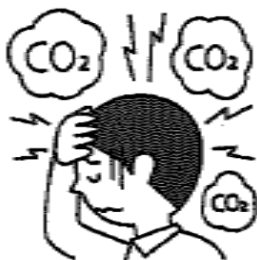
ハンカチは、いつもポケットに入っていますか?

1時間に1回は、窓を開けて空気を入れ替えましょう!

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがある



チリやホコリがアレルギーの原因に

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

お母さんのメガネ/やかんの注ぎ口の長さ/右手前の花の花瓶/右の目玉焼き (オムレツ)
 けたえ...左手前のシェムのスライソ/袋の数の数/男の子の髪型/



イラスト：タカハシダイスケ

けたえ...左奥のエアコンの吹き出し口/黒板の長さ/窓ぎわの先生の上着のボタン/右奥のグループの女子の腕/
 左手前のグループの男子のスライソ/中央より少し手前のうわばき/右手前のグループの男子の数の数