

日が暮れるのが早くなりましたね。寒さに備えて、「衣・食・住」の工夫をして過ごしましょう。

# 冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？ 暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足首を

保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないように、注意も必要です。体が温まる鍋料理もおすすめです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。



## 新型コロナの出席停止期間

	発症日	発症後						
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に軽快した場合	有症状	軽快	軽快後1日目				療養解除	
発症後2日目に軽快した場合	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目			療養解除	
発症後3日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目		療養解除	
発症後4日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目	療養解除	
発症後5日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目	療養解除

★療養解除になれば登校しても大丈夫です。  
★発症後10日間はマスク着用が推奨されています。