

ほ

け

ん

だ

よ

り



ふゆ げんき

冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

ふゆ

冬のひえに

はらまき
腹巻！

ウイルスをやっつけよう！

の もの すいぶん

あたたかい飲み物で水分補給



からだ うご

体を動かすと、きもちがいいよ！

あったかメニュー、いただきま～す！



冬休みに 注意して ほしいこと



夜ふかし

やす ちゅう はや ね はや お
休み中も早寝早起きして規則
ただ まいが まも 正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

ねんまつねん し たの
年末年始は楽しみなイベント
づづ はらはちぶん め いしき
続き。腹八分目を意識しよう



空気が乾燥する冬に流行する
感染症を予防するため、
マスクをするなどの咳エチケットや
石鹼を使った手洗い、
室内の換気を定期的に行うなど
予防対策を行いましょう！



.....保護者の方へ.....

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合				発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日目に解熱した場合				発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合				有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合				有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	