



令和4年12月8日

三芳町立三芳小学校

ほけんしつ NO. 10

冬の寒さが厳しくなってきました。三芳小では、寒さや疲れから体調不良を訴える児童も増えてきています。また、登下校時にポケットに手を入れて歩く児童が目立ってきており、安全面からも、学校では指導しています。寒い日には上着や手袋等、防寒できる服装でお子様を送り出していただけたらと思います。新型コロナウイルス感染症のみならず、感染症が流行しやすい時期です。引き続き、手洗いうがいをしっかりと行うようお子様にお声がけをお願いいたします。



～ インフルエンザの出席停止について ～

2021年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子様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、改めてご確認をお願いいたします。

※家族に風邪症状や発熱等の体調不良者がいる場合には、本人が元気であっても登校はさせず、ご家庭で様子を見てください。（兄弟ともお休みをお願いいたします。）

※医師から「インフルエンザ」と診断を受けた場合は、出席停止扱いになります。

診断を受けましたら、すぐに学校へご連絡ください。

出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで』です。

医師の指示に従って自宅でゆっくり休養させていただき、元気になってから登校させてください。兄弟が感染し欠席の場合にも、同様に出席停止扱いとなります。

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏠	
3日間	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏠	
4日間	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	🏠	
5日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	🏠

☹️ 発熱 😊 解熱 🏠 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

手洗い・うがい・マスクの着用・咳エチケット・人との距離
引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防対策をお願いいたします。

12月の保健目標

あんぜん せいかつ
安全に生活しよう！

寒い日が続いていますが、外に出て元気に遊んでい
ますか？風邪に負けない体をつくるため、運動をするこ
とはとても大切です。元気に遊びましょう。

先日の保健委員会の発表にもありましたが、遊び方
をもう一度確認しましょう。日頃の自分の行動を
振り返り、ケガがないように安全に生活しましょう。

休み時間の外遊び ケガに気を付けよう

- コンクリートの上は走らない、遊ばない。
 - すべり台は一人ずつすべる。すべる方から登らない。
 - ブランコは立ち乗りや二人乗りをしない。柵の外で順番を待つ。
- 安全に遊ぶことがケガの予防につながります。意識して生活しましょう！



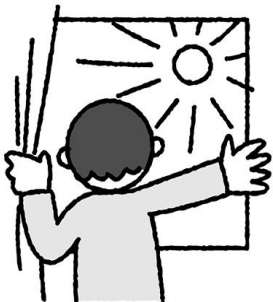
外でからだを動かして
免疫をアップ！

外で遊んだ後は、必ずせっけんで手洗い・ガラガラ
うがいをしましょう！

風邪に負けない体をつくり、集中して学習に
取り組むために、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識
して生活リズムを整えましょう。

残りわずかの2学期も元気に過ごしましょう！

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



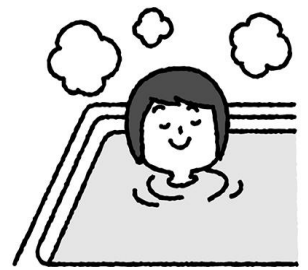
朝起きたら、まずは
太陽の光をあびて、
体内時計をリセット。



しっかり朝食をとっ
て、寝ている間に下
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
運動をする。



シャワーで済まらず、
ぬる目のお湯にゆっ
くりつかる。