



明日で2学期がおわり、みなさんが楽しみにしている冬休みやクリスマスもやってきます。心も体も健康で楽しい時間を過ごすことができるように、体調管理には十分気をつけましょう。手洗い・うがい・換気・水分補給などの感染症対策を続けましょう。

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温めるのところが

マフラー

てぶくろ 手袋

くつした 靴下

どこかわかったかな？

3つの首を温めて 上手に防寒をしましょう

ふゆやす 冬休みも きそくただ 規則正しい生活リズムで せいかつ す 過ごしましょう！

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で 体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う こまめな換気で追い出して

え いやうバランス心かけた食事です 丈夫な体作り

お やすみなさい 早めに眠って 疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

冬休みも 生活リズムを整えよう

クリスマスやお正月などの季節の行事を感じたり楽しんだりすることはとても大切なことです。でも、楽しい時間を過ごすために、寝る時間や起きる時間が遅くなったり、体を動かさずにゴロゴロしてばかりいたり生活リズムが乱れる原因となります。一度乱れた生活リズムを戻すためには時間がかかります。冬休みの間も規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

新型しんがたコロナウイルスかんせんしやう感染症・インフルエンザしゅっせきていしきかんの出席停止期間

本年度は、全国的にインフルエンザが大流行しています。3学期はインフルエンザとともに新型コロナウイルス感染症が再度流行する可能性も考えられます。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザでは出席停止期間が異なります。そのため、下の図にてご確認ください。

また、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザのどちらに関しても、同居するご家族が罹患していても、症状のない元気なお子様・兄弟・姉妹は登校することは可能です。

● 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症(0日目)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

例	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
発症 5日目に 軽快	発症 ☹️ 📺	外出を控える 🏠				軽快 👏	登校OK 👤	感染予防 👤 🧻			
発症 7日目に 軽快	発症 ☹️ 📺	外出を控える 🏠					軽快 👏	登校OK 👤	感染予防 👤 🧻		

● インフルエンザの出席停止期間

発症(0日目)した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

例	発症日	発症後、最低5日間は登校不可					発症後5日経過	
	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 2日目に 解熱	発熱 ☹️ 📺	発熱 ☹️ 📺	解熱 👏	1日目 👏	2日目 👏	3日目 👏	登校OK 👤	登校OK 👤
発症 4日目に 解熱	発熱 ☹️ 📺	発熱 ☹️ 📺	発熱 ☹️ 📺	発熱 ☹️ 📺	解熱 👏	1日目 👏	2日目 👏	登校OK 👤

【保護者の皆様へ】

3学期以降で、お子様の体調が優れず医療機関を受診し、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザなどの診断を受けた際は、分かり次第学校にご連絡ください。

また、診断時に出席停止期間をお医者様に聞いていただきますと安心だと思います。分からない場合はいつでも学校にご連絡ください。

ご協力をお願いします

