

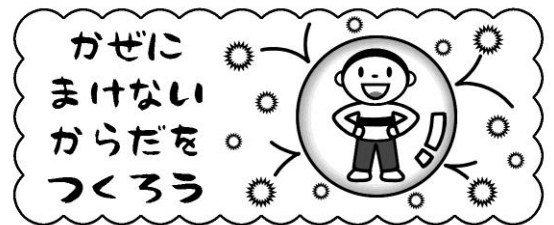
元気アップ！通信

両津小学校 保健室

ふゆやす せいかつ たいせつ す
冬休みも生活リズムを大切にして、過ごしましょう！

せつかくの冬休みも、カゼをひいては、楽しめませんね。次のことに
きをつけて、元気に過ごしてください。

- 1 学校がある日と同じ時刻に起きる。
- 2 お手伝いや運動をして、体を動かす。
- 3 バランスよく食事をする。
- 4 テレビやゲームは時間を決めてする。
- 5 食後の歯みがきをする。
- 6 せいけつに過ごす。(お風呂、顔洗い、髪を洗う、爪を切る、下着や衣服を着替える)



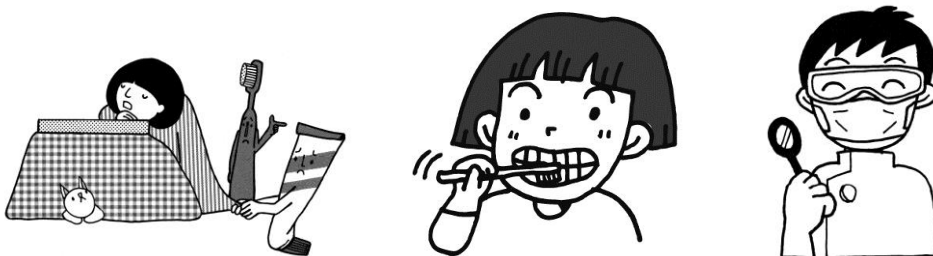
ちょっとのゆだんがかぜのもと

生活リズムをくずさぬよう、おうちの方からの声掛けを引き続きお願いします。

1月の発育測定は1/11～15です。

「冬休み はみがき がんばりカード」を使って、生活リズムを整えましょう。

- ・朝、夜の歯みがきをしっかり行い、歯を守りましょう。
- ・むし歯予防はもちろん、生活リズムにもなります。インフルエンザ予防にもなります。
- ・冬休みの終わりに、「自分のふりかえり」と「お家の人から一言」を書いて、1月9日に学校に出します。



治療を計画的にすすめましょう。
むし歯は治療しないと治りません。
まだ治療していない人は、まず歯科医院に予約を入れましょう。



冬にかかりやすい病気に気をつけましょう。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

- 外出後は、手洗い・うがいを怠らないにしましょう。
- 夜ふかしをせず、しっかり睡眠をとりましょう。
- ※ 体が冷えると、カゼをひきやすくなります。



3学期の始業式で、元気な顔に会えるのを楽しみにしています。よい年末、年始になりますように！



ご家族の方へ
お酒は
すすめた人も
罪になります！



未成年者飲酒禁止法では、未成年者の飲酒を知りつつも制止しなかった保護者などの大人に料金が処せられます