



12月保健だより



今年も残すところ1ヶ月となりました。みなさんにとって、どんな一年でしたか？元気に過ごすことはできたでしょうか。最近では寒い日が続く、体調を崩す人が増えています。冬休みまであと少し。体調を整えて元気に過ごしましょう。

持久走キャンペーンが始まります！

12月4日（水）から12月18日（水）まで持久走キャンペーンがあります。自分のペースで最後まで走れるように、朝ご飯を食べる、夜は早めに寝る等、体調を整えておきましょう。



水分補給をする



なるべく薄着になる



マスクははずす



12月の保健目標「かぜを予防しよう」



みなさんは、手を洗っていますか？しっかり石けんで手を洗うことはもちろん手を洗った後にどうするかもとても大切です。

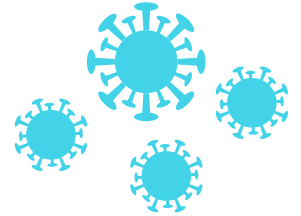
ハンカチでふく？
服でふく？
そのままにする？

みなさんはどうでしょうか。

バイキンだらけの手で給食を食べていませんか？



インフルエンザ・コロナになったら・・・



インフルエンザや新型コロナウイルスに感染した場合は、出席停止になります。

下の表を参考に、この期間はおうちでゆっくり休んでください。

発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	発症	症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快		登校再開	
インフル	発症	解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱			登校再開	
						解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」



保護者の方へ

「学校生活管理指導表」について

心臓疾患やてんかん等の疾患のある児童を対象に、来年度の「学校生活管理指導表」を12月上旬にお渡しします。ご確認をお願いいたします。

※食物アレルギーの「学校生活管理指導表」は、1月分の献立と一緒に
にお渡しいたします。

