

# ほげんだより 12月号

今年も残り1ヶ月を切りました。2023年、みなさんはどのような1年でしたか？

12月に入り急に寒くなりました。かぜなど体調不良で休む人が増えてくる時期です。「手洗いうがい・規則正しい生活」を心がけ、しっかり予防しましょう。また、換気や咳エチケットにも気をつけて、冬休みまでの時間を元気に過ごしましょう。

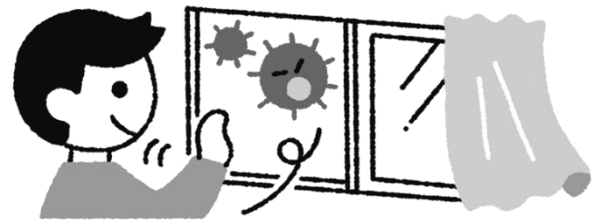
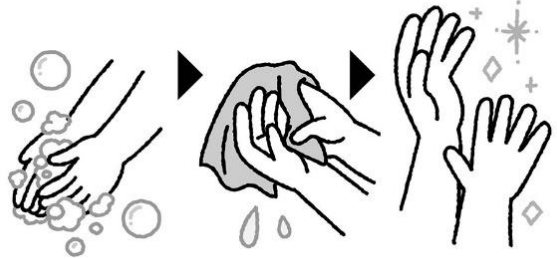


## 引き続き感染症対策しっかりと！

今年、例年より早い時期から感染性胃腸炎やインフルエンザ等の感染症が流行しています。また、季節外れではありますが、咽頭結膜熱（プール熱）などに罹る人も見られます。

2学期もあと少しですが、感染症対策をしっかりと行い、元気に過ごしたいですね！

### きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



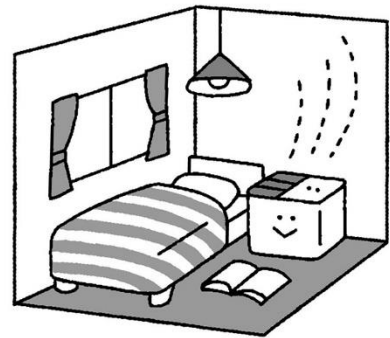
## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24℃、湿度60%前後)

1月に「健康貯金」の2回目を実施します。3学期を元気にスタートできるように、冬休みの間も学校がある日と同じように、規則正しい生活を続けましょう。

発症日を入れてね

元気回復



# 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	★	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	★	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  
 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」

## 冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない

規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

家でも感染症対策

手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

少しずつでも毎日運動

身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る

外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

### 保護者の方へ

1学期の健康診断や9月の視力検査の際、受診勧告を受けていて治療がまだの方は、冬休みを利用して、医療機関の受診をお願いします。治療が終わりましたら、配布している紙を医師に記入していただき、学校に提出をお願いします。

また、冬休み中の大きなけがや病気、新たにアレルギー症状が出たなど、お子さまの体調に変化がありましたら、お知らせください。よろしくお願いします。