



令和3年12月  
山崎小学校  
ほけんしつ

2021年も残り1ヶ月になりましたね。みなさんにとってどんな1年になりましたか？寒さも厳しくなってきたかぜや熱で体調を崩す人が増えてきています。手洗いや咳エチケット・規則正しい生活をして元気に過ごしましょう！



### 冬休みの過ごし方



決まった時間に起きよう！



朝ご飯を毎日食べよう！



適度な運動をしよう！



お手伝いをしよう！



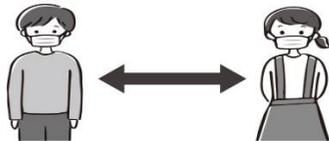
ゲーム・テレビは時間を決めよう！



早寝をしよう！

冬の健康を守るのは…

距離を保とう



心は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう



体は乾いています

## インフルエンザについて



### インフルエンザの出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

インフルエンザと診断された場合は、欠席ではなく出席停止扱いとなります。診断され次第すぐに学校に連絡をお願いします。A型・B型等の詳細もあわせてお伝えください。学校から「インフルエンザ治療報告書」をお渡ししますので、保護者の方がご記入・捺印のうえ登校時学校まで提出をお願いします。

インフルエンザにかかったら

登校  
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

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 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	3日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)

### 12月の予定

- 12月8日(水) 保健指導(4年生) 喫煙防止教室(6年生)
- 14日(火) 色覚検査 ※4年生を中心とした希望者のみ

### 冬のお出がけのポイントは？

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

