



東近江市立能登川北小学校 保健室 令和4年12月14日

今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}でしたか。手洗い・マスクなどの感染症^{かんせんしょう}対策^{たいさく}も続けて^{つづ}頑張^{がんば}りましたね。その他^{ほか}にもがんばった^{がんば}ことがたくさんあるはず^{はず}です。いっぱい、がんばった自分^{じぶん}をほめてあげましょう。

この冬^{ふゆ}は季節性^{きせつせい}インフルエンザと新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{かんせんしょう}の同時^{どうじ}流行^{りゅうこう}を心配^{しんぱい}しています。続けて^{つづ}感染^{かんせん}対策^{たいさく}に取り組^とんでいきましょう。

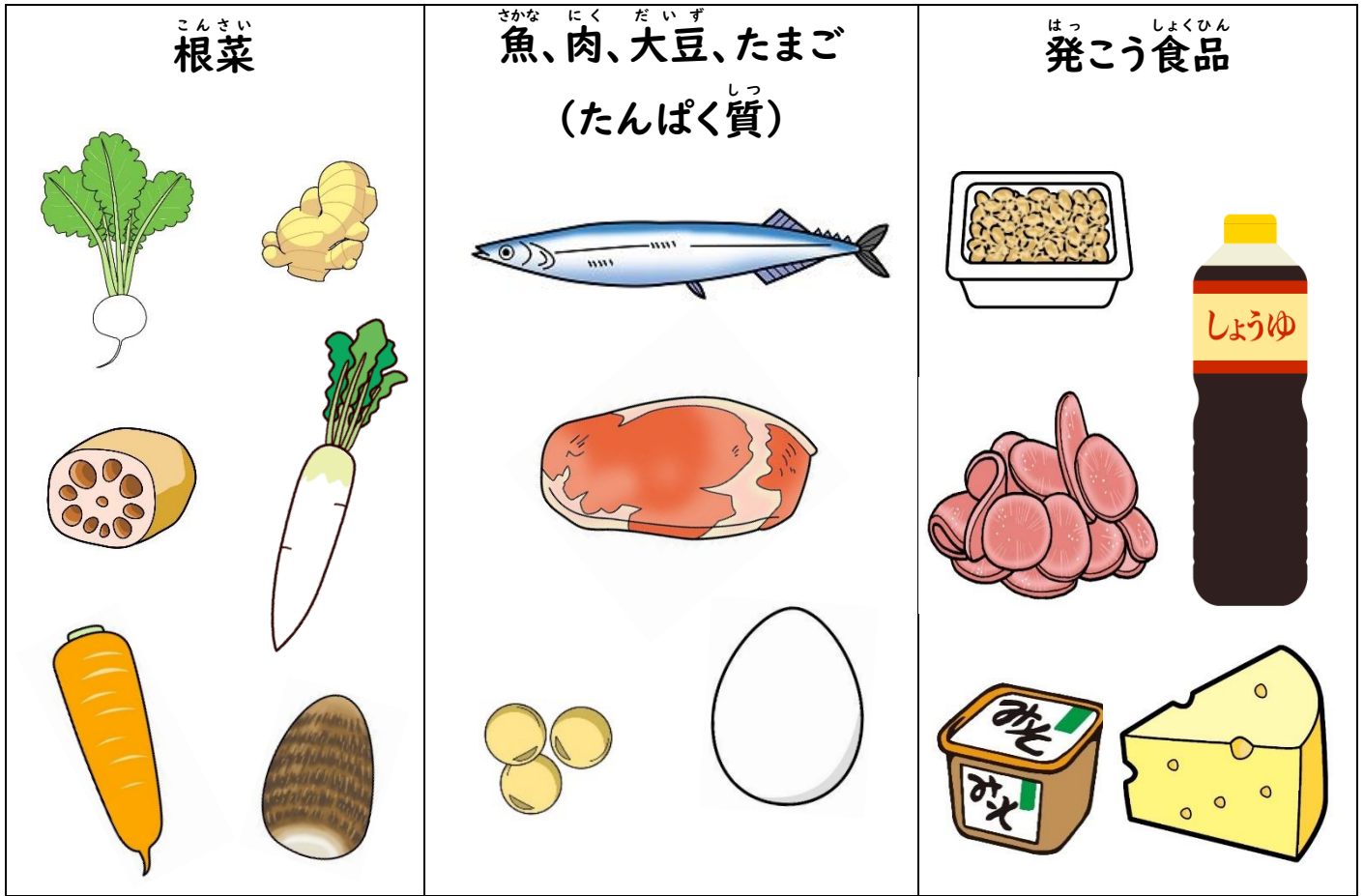
ふゆやす せいかつしゅうかん
冬休みの生活習慣 ~生活リズムを整えよう~

12月^{がつ}はみんなの楽しみ^{たの}な行事^{ぎょうじ}やイベント^{いふんと}がたくさんありますね。冬休み^{ふゆやす}の間^{あいだ}も生活^{せいかつ}リズム^{リズム}を崩^{くず}しすぎない^{すぎない}ように、気^きをつけて生活^{せいかつ}しましょう。

<p>はやお 早起^{はやお}きする</p>	<p>あさ た 朝^{あさ}ごはん^たを食べ^たる</p>	<p>そと からだ うご 外^{そと}で^{からだ}体^{うご}を動か^{うご}かす</p>
<p>た す ぎに き 食^たべ過^すぎに^き気^きをつける</p>	<p>スマホ^{スマホ}やゲーム^{ゲーム}は時間^{じかん}を きめて</p>	<p>よ 夜^よふかし^{ふかし}をし^しない</p>

からだ 体をあたためるはたらきがある食べ物^{た もの た}を食べて、寒い冬^{さむ ふゆ}を元気に^{げんき}過ごしまし

よう。



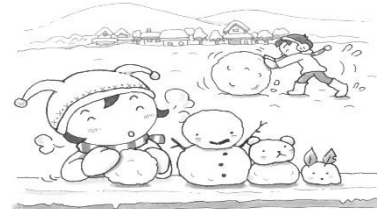
• 根菜…血のめぐりを良くするビタミンがほう富です。

• タンパク質…きん肉など^{からだ}体を作るもとになります。

• 発こう食品…「菌」がおなかの調子をととのえて、血のめぐりをよくします。



お家の方へ



- インフルエンザと診断された場合は出席停止になります。
- 出席停止の用紙を提出していただくことになります。(受診先の医師の指示通り、保護者の方で記入してください。)用紙は学校にありますので、お子さんが元気になって登校されてからお渡しします。提出はその後で結構です。

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでです。それまでは、自宅で静養をおねがいします。

