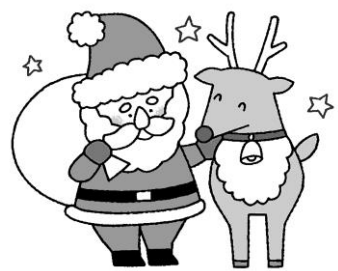




令和5年11月30日  
 渋谷区立長谷戸小学校  
 校長 木下和弘  
 養護教諭 多田薫

ことし のこ げつ す ことし ねん おおそうじ  
 今年も残り1か月を過ぎました。今年はどうな1年でしたか？大掃除  
 さきの の お ころ からだ しんねん むか  
 や先延ばしにしていたことを終わらせて、心や体もすっきりと新年を迎  
 えられるようにしましょう。



ねんまつねんし たの よふ ひと  
 年末年始は楽しいことがたくさんで、夜更かししなくなってしまふ人  
 おお ふゆやす ちゆう はやね はやお ころ やす  
 も多いのではないのでしょうか。冬休み中も早寝早起きを心がけて、休み  
 あ げんき すがた み  
 明け元気な姿を見せてくださいね。



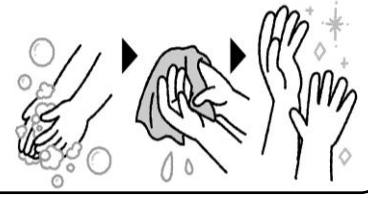
12月の目標：冬の健康に気をつけよう

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

ほけんしつ き とき はい ひと おお  
 けがをして保健室に来た時に、ハンカチがポケットに入っていない人がとても多いです！  
 まいにち い  
 毎日とりかえたきれいなハンカチを入れるようにしましょう。

て あら  
 手を洗ったら、ハンカチできちんとふくようにしてください。

て あら とき あら  
 また、手を洗う時はきちんとせっけんで洗うようにしましょう。



冬休み、どうすごす？

しょうがつ たの ふゆやす よふ  
 クリスマスやお正月など、楽しいことがいっぱいな冬休み。ついつい夜更かししたり、  
 た いえ せいかつ みだ  
 ケーキやおかしを食べすぎたり、家でだらだらしたりなど、生活リズムが乱れてしま  
 からだ ちようし き そくただ せいかつ ころ  
 がちですが、体の調子をくずさないよう規則正しい生活を心がけましょう。



しょうがつ  
 クリスマス、お正月、  
 た ちゆうい  
 食べすぎに注意



さけ やくぶつ  
 タバコ、お酒、薬物、  
 さそ ことわ  
 誘われても断る



よふ  
 夜更かししないで  
 き そくただ せいかつ  
 規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
 からだ うご  
 せず、体を動かそう

# 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？  
 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。  
 あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

## 保護者の方へ

### ・出席停止について

医療機関を受診してインフルエンザや新型コロナウイルスと診断された場合は出席停止となります。出席停止期間は、発熱等症状が出た日を0日として、新型コロナウイルスは「発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」、インフルエンザは「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。

もしお子さんが医療機関を受診後にインフルエンザや新型コロナウイルス、その他の感染症と診断された場合は電話やHome&Schoolにて連絡をお願いいたします。

また、登校再開日に学校ホームページ「各種ダウンロード」にあります「出席停止解除願」を印刷・記入し、ご提出ください。ご自宅で印刷できない場合は用紙をお渡ししますのでご相談ください。合わせてご家庭での健康観察へのご協力も引き続きお願いいたします。



発症日を入れてね。

## 登校再開日早見表

元気回復

	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
新型コロナウイルス	日	日	日	日	日	日	日	日	日
	★	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	★	角解熱					登校再開		
	★		角解熱				登校再開		
インフル	★			角解熱			登校再開		
	★				角解熱		登校再開		
	★					角解熱		登校再開	
★						角解熱		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」