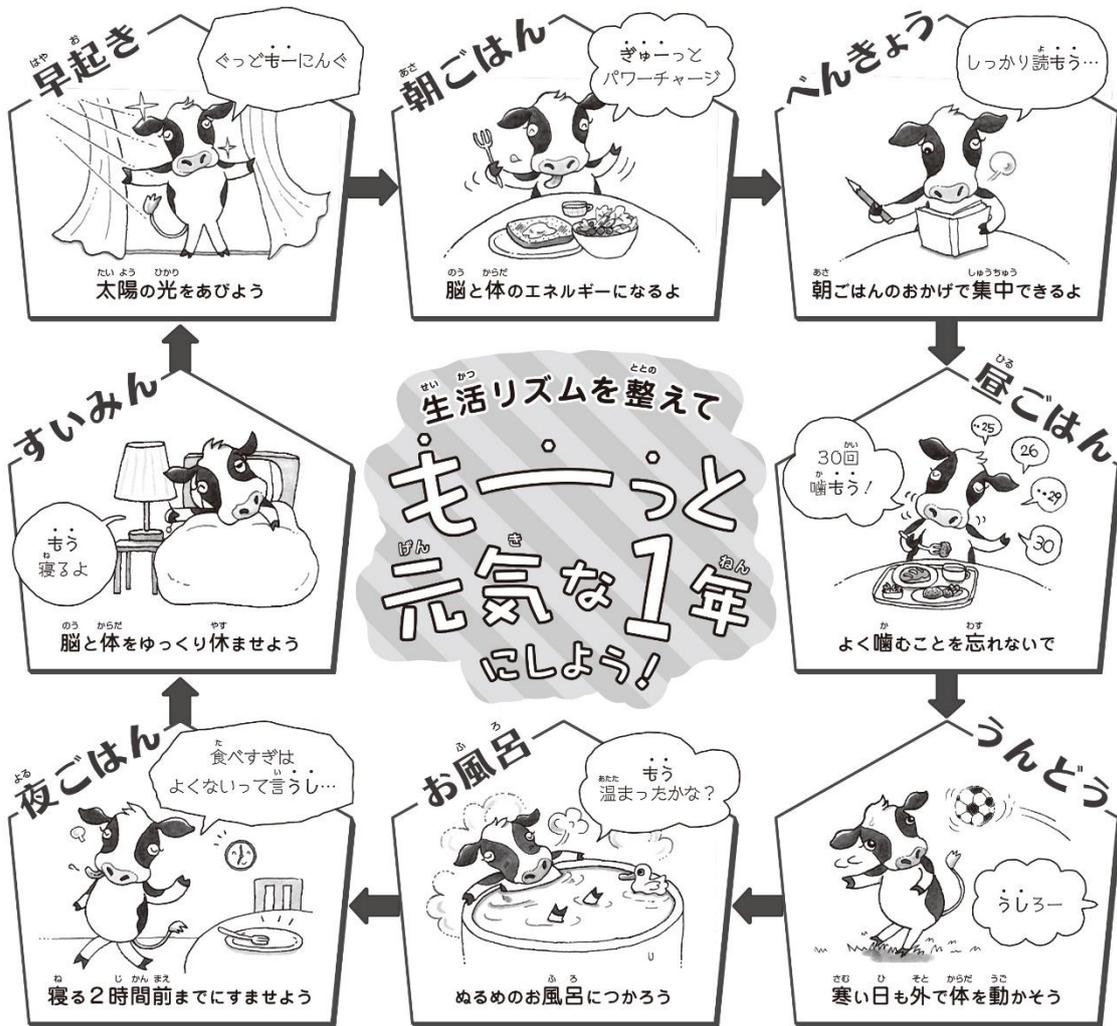
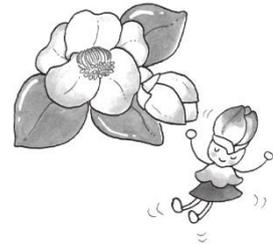


あけぼのぼけんだより1月

令和3年1月6日
利府第三小学校
保健室

あけましておめでとうございます。

干支の動物の中で1番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めると良いそうです。健康な体作りにも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくりしっかり、元気な体作りをしていきましょう。



生活リズムを学校モードに戻すためには3学期始まりの1週間の過ごし方が大切です。このポイントを心がけて、生活してほしいと思います。ご家庭でもご協力をよろしくお願ひします。



インフルエンザに注意！

インフルエンザが流行する時期になりました。コロナウイルス感染症が流行したため、外出自粛や手洗い、マスクの着用により、昨年度の患者数は少なかったようですが、インフルエンザウイルスも毎年その型を変えて強力になるため、注意が必要です。コロナウイルス感染症対策とともに、インフルエンザ対策もしっかり行っていきましょう。

予防のためにできること



引き続き手洗いを続けていきましょう



うがいをする時は周りに飛ばさないように低い位置で行いましょう



出かける時はなるべく人混みを避けましょう

生活で気をつけること



早く寝て十分な休養時間を取りましょう



お風呂の後は湯冷めしないようにしましょう



衣服の重ね着で温度を調節しましょう

↓インフルエンザは出席停止期間が決まっています。下の表を参考にしてください。↓

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	☹️	☹️	😊	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK