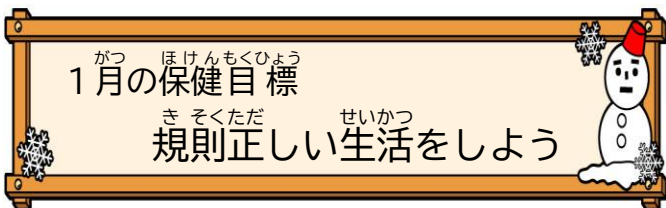




令和6年1月9日
上島町立弓削小学校

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多いのではないのでしょうか。「めでたい」は「とってもすばらしい」という意味で、春に作物の「芽」が「出」て育ててくれることをみんなで心から喜び合っていたことから、「芽出たい」と当て字をすることもあります。

今年、皆さんにはどんな「芽」が出るのでしょうか。できるようになったこと、新しく気付いたこと、きっと全て未来につながっていきます。そして、芽を出すためには、元気な心と体がとても大切です。皆さんにとって芽吹きが多い一年になりますように、保健室からも全力でサポートしていきますね。



年末年始は不規則な生活になりがちですが、体調管理には規則正しい生活が大切です。冬休み中に乱れた生活リズムは早めに整えておきましょう。

1月の予定

1月9日(火)	身体計測・視力検査
1月11日(木)	校内持久走大会
〈予備日：1月12日(金)〉	
1月21日(日)	ゆめしま海道駅伝大会

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

毎日同じ時間に起きる



夜は早く寝る



起きたら日光を浴びる



朝ご飯を食べる



適度に運動する



引き続きインフルエンザにご注意を！

昨年末はインフルエンザが大流行し、学級閉鎖、休校になる学校もありました。本校でも、複数の学年で学年閉鎖を行いました。今年も感染対策を続けていきますので、体調に不安がある場合は、早めに休養するとともに、マスクの着用、手指消毒等を各ご家庭でも心掛けていただきますようお願いいたします。

また、体温が37.5℃以上ある、咳が出る、関節が痛むなど、いつもと違う様子が見られた時は、早めに医療機関を受診するようにしてください。インフルエンザは出席停止になりますので、診断を受けた際は、学校まで連絡をよろしくお願いたします。

(※ 診断書の発行及び学校への提出は不要です。)

登校再開日早見表

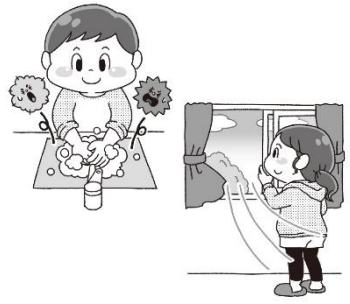
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症	症状軽快					登校再開		
		症状軽快	症状軽快				登校再開		
			症状軽快	症状軽快			登校再開		
				症状軽快	症状軽快		登校再開		
					症状軽快	症状軽快	登校再開		
						症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	発熱						登校再開		
		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱		登校再開		
						解熱		登校再開	

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」

感染症を予防するために

☆ 手洗い・うがい・換気・加湿を心掛けよう！

外から帰ってきた後、食事の前に手洗い・うがいをしましょう。寒くても、窓を開けて換気をしましょう。(対角線上の窓を常時開けておくのも効果的です！) 加湿器等を活用して、部屋の湿度は50~60%程度にしておきましょう。



☆ 外出する時はマスクを着用しよう！

インフルエンザ流行中は、人が集まる場所には出来るだけ出掛けないようにして、感染予防に努めましょう。また、外出する時はマスクの着用を心掛けましょう。



☆ 抵抗力を落とさない！体調が悪い時は早めの休養を！

睡眠・栄養をしっかりと、体の抵抗力を落とさないようにしましょう。また、体調が万全ではない状態で夜や休日の習い事等に参加して、体調を崩してしまうこともあります。その日の体調に合わせて参加するようにしましょう。体調が悪い時は無理をしないで、家でゆっくり過ごしましょう。

