

# ほけんだより



No.10  
2019.12.23  
野畑小学校  
ほけんしつ

野畑小学校でもかぜやインフルエンザでお休みする人が増え、学級

閉鎖をしたクラスもあります。

冬休みは、クリスマス、お正月と楽しい行事がつづきます。

つつい食べすぎたり夜ふかしがちですが、生活リズムに気をつけて元気にすごせるとい



## 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

**ふ** 服装には気をつけて

下着を着て、重ね着を  
するとあたたかいよ



**ゆ** ゆっくり入浴しよう

湯ぶねにゆっくりつかって、  
湯ざめをしないように



**や** 休みでもやっぱり三食



朝ねぼうせずに  
朝ごはんを毎日  
食べよう

**す** すいみんはたっぷり



夜ふかしが  
続かないように  
しよう

**み** みんな元気な顔で  
3学期に  
会いましょう



**マスク**

かぜやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

**手洗い**

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

### おうちの方へ～インフルエンザの出席停止期間～

病院でインフルエンザと診断されましたら学校までご報告ください。

インフルエンザは出席停止となります。学校より「届」の用紙をお渡ししますので、ご家庭で記入しご提出ください。(病院で記入してもらったり、診断書等は必要ありません)

**登校はできません**

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで  
**出席停止!**

例	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	☹️	😊 (解熱)	😊	😊	😊	😊	🏫 (登校OK)	🏫
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊 (解熱)	😊	😊	🏫 (登校OK)

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

裏面に冬休み生活カレンダーがあるよ。

チャレンジしてみよう!

(宿題ではありません。学校にださなくていいです。)

いろ ぬ

できたことに色を塗ろう！



はやね はやお  
早寝・早起きをした



そと あそ  
外で遊んだ



あさ た  
朝ごはんを食べた



しょうじかん まも  
ゲームやスマホの使用時間を守った

12 月 25 日	12 月 26 日	12 月 27 日	12 月 28 日	12 月 29 日	12 月 30 日	12 月 31 日

じぶん き

自分で決めよう

あさ じ お  
朝は \_\_\_\_\_ 時に起きる

よる じ ね  
夜は \_\_\_\_\_ 時に寝る

