



あけましておめでとうございます。2023年がスタートしました。皆さん冬休みはどうでしたか？ゆっくり休むことはできたでしょうか？今日から3学期が始まります。今の学級で過ごす最後の学期です。残り少ない日々を楽しく過ごせるように、けがや病気を防ぎ、健康で楽しく学校生活を送るようにならしましょう！今年もよろしくお祈りします！

正しい生活習慣を取り戻そう！



冬休みの疲れが出ていませんか？年末年始ということもあり、夜遅くまで起きてしまったり、朝寝坊してバランスの良い食生活をおろそかにしたりしていませんか？今日からは気持ちを入れ替えて、規則正しい生活を送るようにならしましょう。明日からまた3連休ですが、この休みに普段通りの生活へと体を戻るといいですね。

※ 冬休み こんな過ごし方 をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる

これで
学校モードに
チェンジ！

学校モードに
切り替える

🐰 ジャンプ！

🐰 ステップ

👉 ホップ

👉 ま ずは生活リズムを整えよう。コップは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

👉 こ ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

📅 今年の目標

👉 学 校モードの生活リズムができたら、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

インフルエンザの出席停止期間について

新型コロナウイルスが発生してから約3年が経ちました。それまでに流行していた病気は、皆さんがマスクや手洗いうがいを心がけるようになってから随分と耳にしないようになりましたね。ところが、市内でも少しずつインフルエンザが発生してきているようです。そこで、今一度インフルエンザの出席停止期間を確認しておきましょう。

インフルエンザ！

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※本人の安静と、流行の拡大防止のために、出席停止期間を必ず守ってください。

保健室からのお願い

日頃より本校の教育活動ならびに学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。

新型コロナウイルス蔓延防止に伴い、本校では、お子様やご家族の中に風邪様症状のある方がいらっしゃいましたら、お子様に学校をお休みするようお願いしております。なお、この期間の欠席につきましては出席停止とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

