

ほっとけんしつ

2021年、新しい1年が始まりました。今年はどうな1年にしようか、新たな目標を立てた人も多いと思います。2021年が皆さんにとって実りある年になるよう、願っています。

まだまだ寒い日が続くので、体と心を健康に元気に過ごしましょう。



かぜや感染症に負けない体をつくろう

気温が下がり、空気が乾燥しはじめると、私たちの体の免疫力（抵抗力）が下がり、かぜや感染症にかかりやすくなってしまいます。

元気に冬を過ごせるよう、かぜや感染症に負けない体をつくっていきましょう！



十分に睡眠
早めに寝て、十分に体を休めましょう。



十分な栄養
なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。



うがい・手洗い
うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。



換気と保湿
こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。



人ごみを避ける
インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

インフルエンザと診断されたら出席停止です

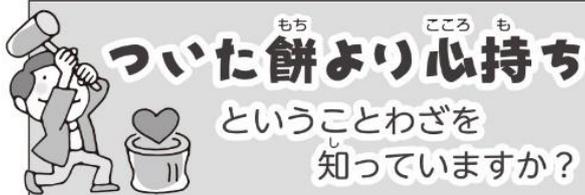
発症した後、5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまでは、家で休養してください。

例：発症後1日目に熱が下がった場合

| 発症後0日目 | 発症後1日目 | 発症後2日目 | 発症後3日目 | 発症後4日目 | 発症後5日目 | 発症後6日目 |
|--------|--------|-----------|-----------|--------|--------|--------|
| | | | | | | |
| 発熱 | 熱が下がった | 熱が下がって1日目 | 熱が下がって2日目 | 発症後4日目 | 発症後5日目 | 登校可能 |
| 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | |

※上の図は最短基準です。熱が下がった日によって出席停止の日がのびていきます。

感謝のきもちをもちましょう



昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれいなのはお餅をあげようという気づかいた、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。



感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。



こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて**ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて**ありがとう**

人との距離を保ってくれて**ありがとう**

中止になってしまった行事
のこと、理解してくれて
ありがとう

今、みんなはたくさん
我慢してくれていますね。
でも、みんながあと少し大きくなったら
「あのとき大変だったよね」「いっぱい
がんばったね」と話せる日がきっと来る
はず。だから、あと少し。
一緒にがんばろうね。



保護者の皆様へ

○健康観察記録簿について

毎朝の健康観察へのご協力、ありがとうございます。1月9日より健康観察記録簿の『健康状態』の項目を変更しました。つきましては、お子様の毎朝の検温及び健康状態の確認に加えて、同居のご家族の健康状態も確認していただきますようお願いします。

また、体調が悪いときは、無理に登校せずにご家庭で様子を見てください。同居の家族に発熱等の風邪症状がある場合も、家で様子を見るようにしてください。どちらも出席停止扱いとなります。

○眼科検診について

眼科検診を1月14日に実施します。今年度の対象学年は1、2、3、5年生です。