



ほけんだよッ

1月

2024年

あけまして

おめでとう

ございます



今年もよろしく
おねがいします!

しほあしほう
Fruitのめんなわ
こほ
いも からだも
げんき
元気にあそびますように...

けんこう目標は...?

今年ことしの目標もくひょう.....

2024年^{かん}の目標^{もくひょう}はもうきめましたか？

あたらしく ^{ちゆうせん}挑戦したいこと、

これから がんばりたいことなどを
かきましょ！ 

自分の^{からだ}体を^{もも}ももてるための
(かんこう)目標"をぜひかいてみてね!

1^が月のほけんもくひょう



お正月気分から
ぬけだす!!

5つの ステップ

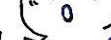
外^{そと}でげんきにあそぼう!!

3学期は 次の学年の 0 学期！

ステッ
7
5

自分の目標をたてる!

おお たいやう ちい ちいやう
大きな目標でも、小さな目標でも
お
じぶん
自分ががんばろう!! と
おも えることを かんがえましょう!
と



ステップ
4

外^{そと}で^{から}体^{たい}をうづかす!

^るた=くさん 外で"あそぶ"と
^{からだ}体も ^{こころ}心も ホカホカに!
^{よる}夜はぐっすり ねむります

ステップ
3

すしでいいでも ^{あさ}朝ごはんを食べる!

朝ごはんを^{あは}たべると いいことたくさん!
ふゆやあけ^{ちゅう}中に たべられなかった人は、
すこしだけでも たべてくるようにしよう!

ステップ 2

たいようの光をあびる！

朝 おきたら、たいようの光をあびながら
あしほー、とある時間をつくしましょう。
体も 脳も めざめてくします!

ステップ 1

朝^{あさ}はねむくても、いつも^{おな}同じ^{じかん}時間におきる!

まず¹は 早^{はや}あきです。同^{おな}じ 時^じ間^{かん}に あきること

体内^{たいない}時^{とき}計^{けい}が リセッ^{リセッ}トさ^され、早^{はや}ねに つなが^{つな}が^がります!

おうちの方へ



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

さて、冬休みはどのような過ごし方をされたでしょうか？ 子どもたちにとっても私たち大人にとっても、あ、という間。冬休みだったのではなにかと思います。3学期が始まり、冬の寒さがピークとなる時季が近づきました。引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろし、今年度は早くからインフルエンザの流行もながり、アデノウイルスによる咽頭結膜熱や溶連菌感染症、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。

今一度、出席停止期間や予防等の確認をしていただければと思います。

咽頭結膜熱



アデノウイルス感染による発熱・咽頭炎・結膜炎を主な症状とする急性感染症。感染力が非常に強いので要注意、医療機関で診断されると「出席停止」になる。

〔潜伏期間〕 5～7日

〔予防〕 マスクの着用、咳エチケット

流水・石けんによる手洗い

患者との密接な接触を避け、

タオルの共有はしない、

十分な休養・バランスのよい食事 など

〔出席停止期間〕

発熱・咽頭炎・結膜炎などの

主要症状が無くなった後、2日を経過するまで

溶連菌感染症



主にA群溶血性レンサ球菌による発熱・咽頭痛・扁桃腺の腫れなどを主な症状とする感染症。医療機関で診断されると、学校の感染症発生・流行の態様等を考慮の上、「出席停止」と判断される。

〔潜伏期間〕 2～5日

〔予防〕 マスクの着用、咳エチケット

流水・石けんによる手洗い など

〔出席停止期間〕

適切な抗菌薬療法開始後

24時間以内に他への感染力は消失

するため、それ以降の登校は可能である。

ただし、定められた期間は内服を継続すること。

1番分かりやすい...

インフルエンザと新型コロナウイルス

発症日を
つけて下さい！



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		
インフル	発症	解熱					登校再開		

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

※ 登校再開の時期になっても回復状況などを十分に考慮し、必要に応じて登校の可否をご判断いただければと思います。学校にもご相談下さい。

多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできていますでしょうか？ 決して難しいことではありませんが、だからこそ『気のゆるみ』が対策の大きな障害になりうるかと思ひます。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、ご家族全員での励行・確認を今一度お願いできれば幸いです...

★ 帰宅後、食事の前、トイレの後などに、こまめに洗っていますか？

★ 石けんをしっかりと泡立てて流水で洗っていますか？



★ 手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはありませんか？

★ 手洗いの後、水気を清潔なタオルやハンカチでふいていますか？