



今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}でしたか？ 2学期^{がっき}は運動会^{うんどうかい}から始まり^{はじ}、150周年^{しゅうねん}記念式典^{きねんしきてん}、持久走大会^{じきゅうそうたいかい}など様々な行事^{さまざまぎょうじ}がありましたが、とてもよく頑張^{がんば}っていましたね。

冬^{ふゆ}はインフルエンザやノロウイルスなどのウイルスが元気^{げんき}になる時期^{じき}です。ウイルスがきれいなことをみなさんで実行^{じっこう}していきましょう。

ウイルスがきれいなことって？



手洗い



せっけん^{つか}を使って25秒^{びよう}ほどあらえば、約100万個^{やくまんご}のウイルスを数百個^{すうひゃくこ}までへらせます。最近^{さいきん}、せっけん^{つか}をつけずに手^てをあらっている人をよくみかけます。必ず^{かなら}せっけん^{つか}をつけてよく手^てあらいをしましょう。

しぶきといっしょに広がるウイルスをとじこめます。マスク^{そと}の外^{そと}がわはウイルスがついていることがあります。なるべくさわらないようにして、鼻^{はな}まできちんとかくれるようにマスク^{そと}をしましょう。

マスク

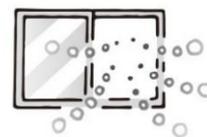


ちょうどよい湿度^{しつど} 冬^{ふゆ}は空気^{くうき}がかんそうします。かんそうでウイルスは元気^{げんき}に。インフルエンザウイルスなら、湿度^{しつど}50%~60%で感染^{かんせん}力が弱^{よわ}まります。お家^{うち}でも加湿器^{かじつき}を利用^{りよう}したり、ぬれたタオルをかけておいたりするなど、部屋^{へや}の中^{なか}の湿度^{しつど}をあげましょう。



空気^{くうき}を入れかえて、室内^{しつない}のウイルスをい^だし出^しします。今はつねに教室^{きょうしつ}のまどがひらいていますが、寒^{さむ}くなってきたら窓^{まど}をしめて、エアコンで空気^{くうき}をあた^{あた}めて、30分^{ふん}に1度^どは換気^{かんき}をするようにしてみましょう。

こまめな換気



3つの「くび」をあたためよう！

これらは血管^{けっかん}が皮^ひふの近く^{ちか}をとおっていて、寒^{さむ}いときに体^{からだ}の熱^{ねつ}がにげていきやすいところです。ここをあたためると血^ちのめぐりがよくなるだけでなく、冷^ひえをおさえることができ、体^{からだ}があたたまります。寒^{さむ}さからしっかりガードしましょう！



くび

マフラーや
ネック
ウォーマーで

てくび

手ぶくろで

あしくび

ブーツや
くつしたで

保護者の方へ

むし歯の治療は、終わりましたか？

歯科健診のあと、治療が必要な人は結果のお知らせをお配りしました。もう治療を進めているでしょうか。むし歯は放っておいても絶対に治りません。

年末年始は、歯科医院が休業のところもあるため、まだ受診していない人は、その前に受診をお願いします。また、治療が終わりましたら、結果のお知らせの下部にある受診報告書を学校まで提出してください。

乳歯のむし歯を放置しておくこと…

- 偏食になりやすくなる
- 顎の発達が十分ではなくなる
- むし歯のリスクが高まる
- 永久歯の歯並びが悪くなる
- 永久歯の発育を妨げる



感染症による出席停止について

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・風邪の見分けがつかないため、発熱や咳、倦怠感などの風邪症状がある場合は、無理せず学校をお休みしてください。発熱がある場合は、必ず病院を受診していただき、受診結果を学校までご連絡ください。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症で、学校をお休みする場合は出席停止になります。出席停止の期間について、インフルエンザは『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』と定められています。（本紙下図参照）

新型コロナウイルス感染症は、『発症した後5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで』が基準とされています。（有症者の場合）

これからも、朝の健康観察・十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動を心がけて、健康の保持増進にご協力をお願いいたします。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

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	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	😊 ⁺	🏫 登校OK	
☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏫 登校OK	
☹️	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏫 登校OK