

今年も残すところあと1か月です。やり残したことは無いですか？この1年間の自分の成長を、ぜひゆっくりと振り返ってみてください。

日が落ちる時間もすっかり早くなりました。帰り道の安全には十分注意しましょう。

冬休みの過ごし方3箇条！

間もなくやってくる冬休み。勉強に燃えたり、コタツに入ってゲームをしたり…それぞれの過ごし方で満喫してほしいと思いますが、皆さんに守ってほしいのは基本的な生活リズムです。



① 1日3食きちんと食べる…特に朝食は、体内時計を整える役割があります。

② 毎日決まった時間に起きる…寝坊は、学校がある日の起床時間の+1~2時間くらいまで。

③ 毎日外の光を浴びる…軽い散歩・スポーツ・日光浴 etc.外に出るならなんでもOK！



↑冬休み中も、この3点は守りましょう！

生活リズムが乱れると体内時計も狂います。後で生活リズムを元に戻しても、狂った体内時計はなかなか直りません。そうすると、海外旅行帰りのような「時差ボケ」状態になり、体のだるさや気持ち悪さ、集中力の低下などが起こる原因になるのです。

冬休み中も生活リズムを守って過ごすことで、新学期をシャキッと気持ちよく迎えられますよ。



昼間でも肌寒い日が増えてきましたが、寒さ対策はできていますか？体を温めるコツは、「首・手首・足首(体の3つの首)を温めること」と、「足を温めること」です。首・手首・足首は皮膚の浅いところに大きな血管が通っており、ここを温めると効率的に全身に温かい血液を送るので、ポカポカしてきます。

また、足を温めることでも自律神経が刺激されて体温調節機能が改善し、全身の血行が良くなります。寒さは体調不良の原因にもなります。半ズボンではなく長ズボンにするなど、しっかりと防寒対策を行いましょう。

お気に入りの手袋を使うなど、寒くても気分が上がる工夫をしてみて良いですね。



インフルエンザが流行しています

全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。人混みではマスクをする、こまめに手洗いをするなど、感染症予防を意識して行いましょう。

インフルエンザウイルスは乾燥した環境が大好きです。換気はもちろんですが、加湿器などを活用して部屋の湿度を50~60%程度に保つと、ウイルスが空気中を漂いづらくなります。

睡眠や食事をしっかりとることも、感染症に強い体づくりになります。



保護者の方へ

~インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について~

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



もし、出席停止の期間を過ぎても症状が良くならない場合は、無理をせず休んでください。引き続き出席停止の扱いになります。

例：インフルエンザで順調に解熱し、5日目まで出席停止予定の場合

5日目	6日目	7日目
出席停止	出席停止	出席停止

まだ咳がつらい、だるさが強いなど、感染症による症状が軽快せず7日目まで休んだ場合は、引き続き出席停止の扱いになります。

5日目	6日目	7日目
出席停止	出席 (未だけどやっぱ りつらい…)	欠席

1日出席し、翌日に再び休んだ場合は、出席停止は途切れます。

インフルエンザは飛沫・接触感染します。

感染症の主な感染経路



「快適な」室内環境を整えて、健やかに過ごそう

室温を20°C前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日目に解熱した場合			発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目

新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

4日目に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK
5日目に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

