



## あけましておめでとございます。

2021年がはじまりました。冬（ふゆ）休みはゆっくりすごせましたか。冬休みがあげると、次の学年まであっというまです。元気にすごせるように1人1人ができることをして体調（たいちょう）をととのえましょうね。

～保護者の皆様へ～

マスク着用、古布の寄付、ご家庭での健康観察など昨年も大変お世話になりました。たくさんの方の力をお借りし、無事2021年を迎えることができました。今年もよろしくお願ひいたします。



## 新型コロナウイルス ひきつづきのお願い

- ①毎朝、体温をはかってチェックカードに記録してください。（土曜日・日曜日も）  
（→健康チェックカードを毎週金曜日に回収して新しく配ります）
- ②具合が悪い日は無理をして登校せず、お休みして様子を見てください。
- ③きょうだいや、一緒に住んでいる人に熱などのかぜ症状がある場合は、  
お休みをお願いしています。
- ④一緒に住んでいる人がコロナの検査を受ける場合は、すぐに学校に知らせてください。  
（→結果がわかるまで、お休みをお願いしています。）

★発熱等の症状がある場合…

まずは、かかりつけ医・近隣の医療機関に『電話で相談』してください。

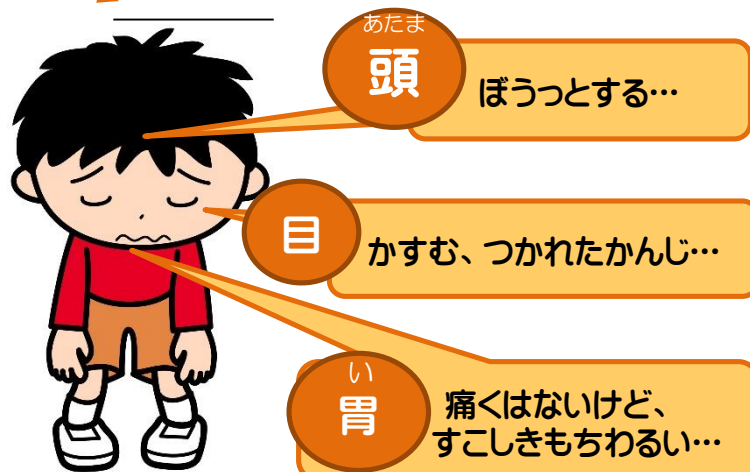
（直接医療機関を受診せず、必ず電話で事前に相談）

かかりつけ医がおらず、相談先に困った場合、相談窓口にご相談してください。

### その他、保健室から…

★コロナ対応期間は、保健室で長く休養することはできません。具合の悪さが続く場合は早退（お迎え）をお願いしています。

## 冬休み明け | 体の声をきいてあげてね



夜、ねる時間がおそくなっていますか。さむいこともかさなって、ますます朝おきにくくなってしまいます。早くおきることからはじめてみましょう。

ゲームやテレビをたくさん見すぎていませんか。目をやすめる時間をつくりましょう。あたためたタオルをあてるのもおすすめです。

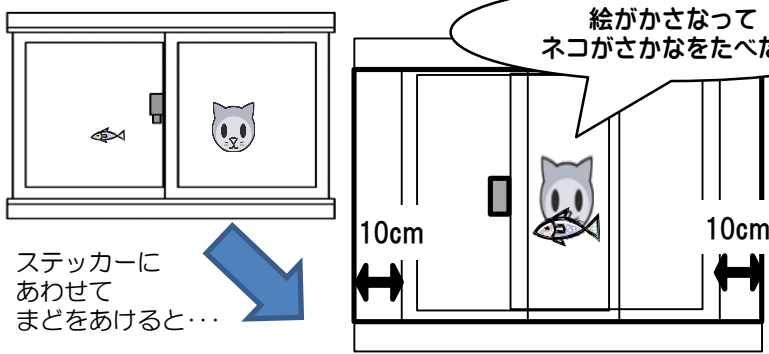
食べすぎのサインかもしれません。ゆっくり、よくかんで食べましょう。何日もつづくときは、病院（びょういん）に相談（そうだん）しましょう。

# さむいけど、冬こそかん気！

冬は、空気がかわいているため、病気（びょうき）のもとになるウイルスなどが「ひまつ」となるとびやすく、うつる病気がはやりやすいです。そこで、へやの空気をこまめにいれかえるかん気がとても大切（たいせつ）です。

さむくて窓（まど）をあけにくいですが、先生にいわれたときや休み時間（じかん）にはかならずかん気をしましょう。

## どのくらいあけたらいいの…？そんなときは！かん気ステッカー！



ステッカーにあわせてまどをあけると…

保健委員会（ほけんいいんかい）でかん気ステッカーをつくりました。もう、みつけましたか？

このステッカーの絵（え）がかさなるところまでまどをあけて、空気を入れかえましょう。（ステッカーはクラスによってちがいますよ！）

## いつもより、あたたかいふくそうで。

今年はコロナウイルスの予防（よぼう）のため「常（つね）にまどをあける方法」にしています。いつもよりもさむいことが考（かんが）えられるので、あたたかいふくそうにしたり、1枚多くもってくるとよいですね。さむくて体調をくずすことがないようにしましょう。



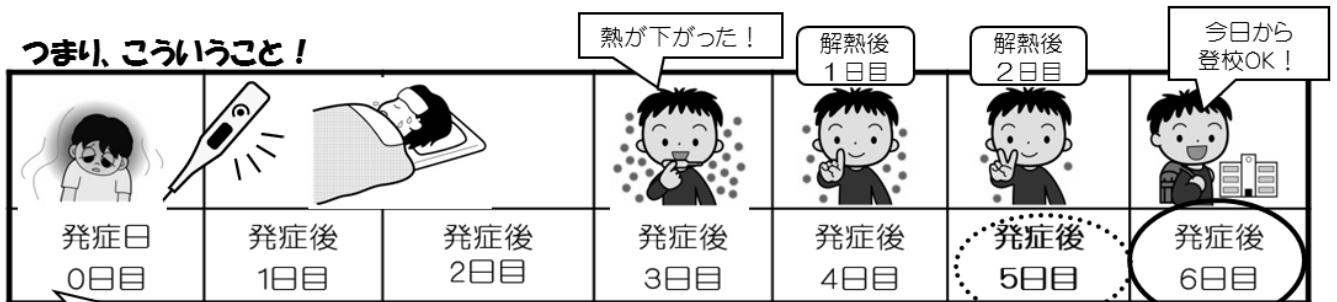
## 今年はどうなる！？インフルエンザ

今年は、新型コロナ感染症の影響で、全国的にもインフルエンザは少なくなるのではないかと…という予想もあるようです。また、感染防止のために、今までのような検査（鼻に綿棒を入れて調べる検査）をおこなわずに、**症状だけでインフルエンザの診断ができる場合もふえる可能性**があります。

学校の流行状況を早めに知るために、インフルエンザの診断を受けたら以下の内容を学校にお知らせください。（朝7:30以降に お電話または連絡帳にて）

- ① 病院では**検査をしたか、検査をせずに症状から診断**を受けたか
- ② インフルエンザ**何型**といわれたか（わからない場合はそのままかまいません）
- ③ その他、現在の症状や医師から指示された**出席停止期間**・注意事項 など

**おねがい** インフルエンザにかかってしまったら、**「症状がでてから5日間、熱が下がって2日たつまで」おやすみです。**



症状（発熱など）が始まった日を0日目として数えます。

熱が下がっても、発症から5日を経過するまでは登校できません。また、5日目以降も、熱が下がって2日を過ぎていない場合は、そのぶん、出席停止の期間がのびます。