



朝の空気がぐっと冷たくなり、季節の変わり目を感じるようになりました。登校してきた子供たちの中には「先生、今日息が白かったよ！」とうれしそうに教えてくれる姿も見られ、冬の訪れを一緒に楽しんでいます。

寒さが本格的になるこの時期は体調を崩しやすくなるため、風邪をひく子が多くなってきました。最近はインフルエンザ感染者も増えています。改めて手洗い・うがい・防寒など対策を行っていきたいですね。また寒さや空気の乾燥もあり、体調不良を訴えて保健室に来室する子も増えてきました。朝、体調が悪い時には登校せず、お家でしっかり休養するようにしましょう。

【インフルエンザによる出席停止期間】

発症した後5日を経過、かつ、解熱後2日を経過するまで。

●発症日等は0日目となりカウントしません。空白欄は平熱期間です。

発症 発熱期間	発症日	発症後 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱1日間								登校可能	
2日間								登校可能	
3日間								登校可能	
4日間								登校可能	
5日間									登校可能
6日間									

インフルエンザの出席停止期間は法律で定められています。(学校保健安全法施行規則)

その目的は学校という集団生活での感染の蔓延防止です。最近は抗ウイルス薬などの使用ですが、熱が下がり、元気になる場合もありますが、ウイルスはまだ潜伏しているので、このように定められています。このようなことから、欠席ではなく出席停止扱いになります。

また、高熱後は体力が落ちているので、熱が下がってからも十分な休養が必要です。

かぜの症状！このような症状がある際にはお家の人に伝えましょう

鼻水が出る 鼻がつまる	せきができる のどが痛い	あたまいた 頭が痛い	おなかいた が痛い	かんき 寒気がする ふるえる	ねつ 熱がある

☆冬休みの過ごし方☆

もうすぐ、冬休みが始まります。今年の冬休みは13日間です。大みそかにお正月、楽しみなこともたくさんあります。2026年もよいスタートをきるためにには元気な心と身体が必要です。冬休みの間も生活リズムを崩さないように気を付けて過ごしてくださいね！

冬休みこそ、自分で自分の生活リズムを守ることを覚えるよい機会です。お家のお手伝い、早寝、早起き、お勉強、運動など、どんなことでもいいです。「毎日これだけは実行する」という目標をもって、楽しい冬休みを過ごしてほしいと思います。

うがいで風邪やインフルエンザの菌を追い出そう！



1日のげんきのもと「朝食」を食べよう！



疲れがとれない時は早寝が1番！



定期的に空気の入れ替えをしよう！



自ら進んでお手伝いをしよう！



食べ過ぎ注意！食事をしたら歯をみがこう！



掃除をして気分をリフレッシュしよう！



冬休み明け、みんなの元気なお顔と楽しかった冬休みの思い出を聞けることを楽しみにしています。
素敵な冬休みを過ごせますように。よいお年を♪