



## 今年も残すところ、あとわずか・・・！

「2024年はどんな年だったかなあ？」と振り返るといろいろなシーンが思い浮かんでくると思います。あの時の嬉しさ、くやしさを、悲しさ、充実感、頑張ったこと…どれもみなさんを成長させてくれましたね。

さて、明日から冬休みですが、まだまだインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。引き続き、感染症予防をしっかりと、充実した冬休みを過ごしてください。そして、3学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## 明日から冬休み！こんなことに気をつけよう！

### 食べすぎ、飲みすぎに注意！



クリスマスにお正月と、冬休みにはおいしいものを食べたり、甘いジュースを飲んだりする機会がたくさん！

いわゆる正月太りに注意です。

### メディアはルールを守って！

テレビ、ゲーム、インターネット、ユーチューブ…。時間と使い方をしっかりと守りましょう。

使いすぎて、やめようと思ってもやめられなかったり(依存症)、トラブルに発展したり、犯罪に巻き込まれたり…。これはよくないですね。

まったく使わないで！というわけではなく、ルールを守って使いましょう。

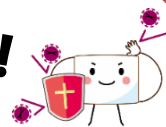


### 進んで体を動かそう！



冬休み中、寒いからコタツですーっとゴロゴロだらだら……。冬は意識しないと運動不足になってしまいます。家の手伝いも十分な運動になります。積極的にやりましょう。

### 感染予防を忘れずに！



インフルエンザや新型コロナウイルスなどが流行する時期です。

人の多いところは避ける、手洗い・うがい、手指の消毒、マスクを着用することを心がけてください。

また規則正しい生活をして、ウイルスに負けない体をつくりましょう。



### 食後の歯みがきをていねいに！

食事の後は3分間しっかり歯みがきをしましょう。また、おやつをだらだら食べつづけるとむし歯になるリスクが高まります。冬休みの間も、おやつは、時間をきめて食べましょう。



# メディアについての発表を行いました！

12/18（水）の児童朝会で、保健委員会がメディアの正しい使い方と呼びかける発表をしました。劇では、「ゲームを使い過ぎてしまった主人公がどのようにすればゲームなどのメディアと上手につき合っていけるか」について説明しました。



## ～メディアの正しい使い方のポイント～

- ① 画面から30cm目を離す
- ② ゲームの使用は1日2時間までにする
- ③ 30分ごとに休憩をする
- ④ 寝る時間の1時間前までにメディアをやめる
- ⑤ 暗い場所でゲームをしない

## ～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、**発症した日を「0日」として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**発症した日を「0日」として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。尚、この2つの感染症は、保護者が療養解除届に必要な事項を記入し、学校に提出してください。



**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 (0日目)	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 (0日目)	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 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

※2日目に解熱しても発症後5日を経過しなければ登校できません。

**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 (0日目)	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 (0日目)	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 (0日目)	症状 軽快後 1日目	登校 OK

※軽快：解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状（咳や息苦しさ等）が改善傾向にある状態。

※3日以内に症状が軽快しても発症後5日を経過しなければ登校できません。

## 冬休みは治療のチャンスです！

1学期の健康診断で受診対象となったお子さんには、以前に、「治療のお知らせ」を配付させていただきました。まだ受診されていない場合は、この冬休み中に受診されることをお勧めします。治療が早ければ早いほど、その分「痛み」も「通院回数」も「費用」も少なくなると思います。ご多用の時期ではありますが、お子さんの健康維持のため、冬休みを利用した受診をお願いします。