

# すこやか

沖代小学校

2012, 12, 20 (木)

冬休み ケガや事故に  
気をつけましょう



もうすぐ冬休みです。規則正しい生活リズムを守って、元気にすごしましょう。

## しっかり栄養



すききらいせず  
なんでも食べよう

夜ふかしはしません!



はやね、はやおき

## 空気の入れかえ



1時間に一回5分くらい

冬休みを元気に過ごすために

ここに注意!

## 適度な運動



外で元気にあそぼう

## 歯みがきキッチリ



食べたあとに  
しっかりと。

## 服の調節



できるだけうす着で。  
首もとをひやさない。

外から帰ったらわすれずに。



うがい、手洗い

おうちの方へ

## インフルエンザの

### 出席停止期間が変わりました

インフルエンザの出席停止期間が、今年4月から、次のように変更になっています。

「解熱後2日を過ぎるまで」から、

→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

つまり、インフルエンザにかかったら、最低でも5日は学校を休む(出席停止)ことになります。



抗ウイルス薬の服用によって熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから変更されました。

熱が下がって元気になったのに…と思われる場合もあるとは思いますが、ぶり返さないためにもゆっくり休ませてください。