



おうちのかたといっしょにみましよう

今年も残りわずかとなりました、皆さんにとって2024年とはどのような年でしたか？楽しいこと、くやしいこと、頑張ったこと…色々なことがあり、心も体も成長したのではないのでしょうか。2025年も色々なことにチャレンジする素敵な一年にしましょう。

さて、冬休み中に遊びに出かけたり、楽しいイベントの計画があったりする人もいるかもしれません。これまでの感染対策をゆるめず、体調管理にも十分に気を付けて、元気に冬を過ごしましょう！



き
気をつけて!!

ていおん 低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります！「こちよ暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどしてしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気づかないうちに症状がひどくなってしまうこともあります。

つぎ
次のことに気をつけよう！

- 熱源から体を直接あてない
- 長い時間、同じ部位にあてない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



ふゆ おお 冬に多いけがに気をつけて!

☆ポケットから手を出して!

転んだ時、真っ先に助けてくれるのは、あなたの手です。



☆寒くても、前をよく見て!

人や物にぶつかってしまいます。

また、背中を丸めていると、肩がこりやすくなります。



☆凍った路面に気をつけて!

特にマンホールや道路の白線は特に滑りやすいです。



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう!



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



夜更かししないで
規則正しい生活を



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

裏面あります



かんせんしょうたいさく おさらいしよう!感染症対策



こまめに手洗い・うがいをしよう!

手を洗うのはどんなとき?

- ☆外から帰ってきたとき
- ☆食事の前
- ☆トイレのあと
- ☆そうじの後

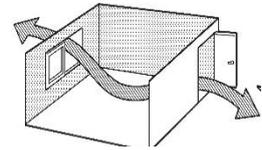


せっけんを使ってすみずみまで洗いましょう。
ハンカチは毎日きれいなものを持ってきましょう。

換気(空気の入れかえ)をしよう!

しめきった部屋には、ウイルスがいっぱい!

- ☆対角線上に窓をあける
- ☆入口をせまく、出口を広く
- ☆短い換気をこまめに



部屋の温度を下げないためにも、
1時間に10分の換気より、30分に5分の換気!

ていこう力をつけよう!

- ☆しっかりと睡眠をとって、つかれをとりましょう
- 寝不足やつかれは、ていこう力を弱めます
- ☆好き嫌いせずバランスの良い食事をとりましょう
- ☆予防接種を活用しよう



せきエチケットを心がけよう!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、約1.2メートルとびます。



せきがでる時はマスクをつけよう

☆鼻と口はもちろん、

あごまでしっかりおおいましょう



発症日を入れてね



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
<p>コロナもインフルもここは同じ /</p> <p>基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」</p>							<p>コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」</p> <p>インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」</p>		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

※たとえ症状が良くなっても、色のついている日は、自宅での経過観察(出席停止)をお願いします。