

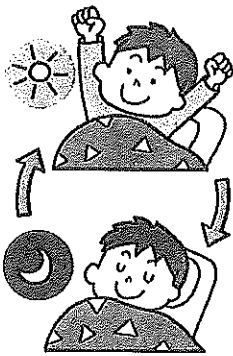
ほけんだより

西前田小 令和3年 12月

冬休みも“いつもの生活リズム”で!

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、色々遊んだり・・・楽しみですね。

でも、外が寒いこともあって、休み中はつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがちです。あまり動かないと夜おそくまで眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラに。



さらには、おやつを食べすぎて食事をとれず・・・生活リズムがピンチ! そのまま、休み明けの体の不調につながってしまうかもしれません。

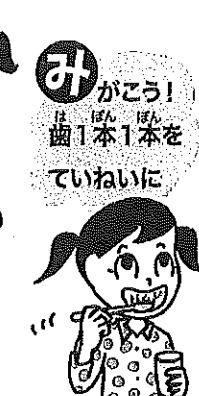
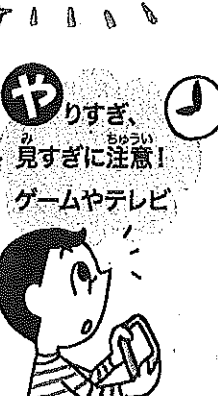
ポイントは、**いつもの生活リズムをあまりかえないこと。**

ふだんの休みの時も、いつもよりおそくまで起きていたりねていたり、1日中ゲームをしたり動画を見たりしている人は、休み明けに朝起きられ

なかったり、元気にすごせなかったりすることが多いです。

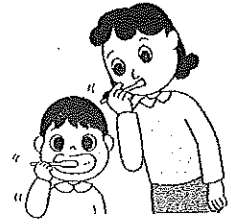
休み中はもちろん、休み明けも元気に・健康にすごせるよう、いつもの生活リズムをキープできるといいですね。

冬休みもけんこうに過ごそう!



【おうちの方へ】

● 11月の終わりに、今年度2回目の歯科健診がありました。



春の健診では受診が必要でなかったけれど、今回受診が必要になった人や、今年受診したけれども、再度受診が必要と言われた人がたくさんいました。

また、春から受診のお願いをしていますが、まだ受診できておらず、むし歯が多くなってしまった人もいました。

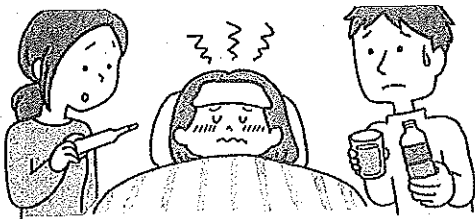


ぜひ早めに受診をお願いします。（赤いシールがはってある人です。）

受診は必要なかったけれど、「歯がよごれている」と言われた人もたくさんいました。よごれがとれるようにみがくには、みがく時間や回数も、ある程度必要になります。

よごれが落ちるみがき方ができているか、時々みていただけたらと思います。

● インフルエンザの「出席停止」について



2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。毎年、警戒すべき感染症です。

お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、ご確認をお願いします。

インフルエンザは、「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」出席停止（学校に登校してはいけない）とされています。

まだまだ新型コロナの心配もあります。発熱した場合は、診察を受けて、医師と相談の上、登校の判断をお願いします。

経過日数 発熱期間	0日 (発熱した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱
 解熱
 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。