

保健だより11月号

すくすく



西城小学校
令和6年10月25日

今年も厳しい暑さが続き、運動場での活動が出来ない日が多くありましたが、10月に入っからは、運動場で体育を行ったり休み時間に遊んだりすることができるようになりました。日中、元気いっぱい外で活動できるように、早寝・早起き、朝食をしっかりと食べるなど、ご家庭でも引き続きご協力をお願いします。

寒ーい冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

インフルエンザの流行に注意しましょう！

インフルエンザの出席停止期間についてお知らせしますので、ご確認ください。

インフルエンザの出席停止は、

『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』

となっております。発熱症状が続く場合は、出席停止期間が延びますのでご連絡ください。また、**発症した日の翌日を1日目として数える**ことになっておりますのでご注意ください。

集団流行の拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。

