



令和3年12月10日  
練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
養護教諭 門倉 理弥

12月になりました。秋の陽小学校にも、冷たい風が吹いていますね。そんな寒い中でも、元気よく校庭で遊ぶ皆さんに、わたしも元気をもらっています。さて、あっという間に2021年が終わろうとしていますね。今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年の中で夜が一番長く、昼が一番短い日のことです。まだまだ寒い日は続きますが、季節は少しずつ動いているのです。残りの2学期も体に気を付けて、元気に冬休みをむかえましょう！

## 冬休みも“いつもの生活リズム”で！

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり…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。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、おやつの食べすぎで食事をとれず…生活リズムがピンチ！ そのまま、休み明けのからだ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”をあまり変えないこと。たとえば、ふだんの日曜日は「おそくまで起きているとあしたがいへん…」と、なるべく早く寝るように気をつける人が多いと思います。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。



## 冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

## 保護者の方へ ~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。警戒すべき感染症であることに変わりはありません。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、あらためてご確認をお願いいたします。

学校保健安全法では「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」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。



経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺

⊗ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。