



令和5年12月15日  
千代田東部小学校  
保健室

もうすぐ冬休み。だんだんと寒さが厳しくなっていきます。この1年、みなさんの心と体は元気でしたか？  
元気にすごせた人も、残念ながら体調をくずしてしまった人も「病気になった理由・けがをした理由」「元気に  
すごせた理由」を考えてみてください。この「ふりかえり」をすることで、来年をより健康にすごすための  
ヒントがみえてくるはずです！

## ふゆやす 冬休みの過ごし方〇×クイズ

問題	①	②	③	④	⑤
〇×					

① 冬休みは、おもしろいテレビが  
いっぱいあるから、ねるのがおそく  
なってもしょうがない。次の日おそ  
くまでねていればいい。



② ゲームをするときは、休みを  
とりながらすることと時間を  
決めてすることが大切。



③ 手に土やホコリなどがついていな  
くても、外から帰ったときや食事の  
前は手洗いをする。



④ クリスマスやお正月は特別な日だか  
ら、ジュースやおかしなど、好きなもの  
をたくさんたべてもよい。



⑤ 学校に行かないときは、歯みがきを  
する必要はない。寝る前に1回すれば  
いい。



**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



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう

# 保護者の方へ 病気の治療をお願いします

健康診断で見つかった病気などの治療はお済みでしょうか？むし歯の治療や眼鏡の度数調整など、冬休みを利用して行ってほしいと思います。お忙しいと思いますが、よろしくお願いします。まだ受診されていない家庭で、受診勧告書を無くされた方は再発行することができます。担任または保健室下田まで連絡をお願いします。

## クイズの答え

①× ②○ ③○ ④× ⑤×

- 健康な体づくりのために、休みの間も規則正しい生活を心がけよう。
- 1時間したら10分休みをとるなど、休みを入れましょう。また、おうちの人と時間を決めて行うといいね。
- ばい菌は目に見えないほど小さいもの。外から帰ってきたときや食事の前は、必ず石けんで手をあらおう。
- 特別な日でもダメ。好きなものばかり食べないで、バランスよく食事をとろう。
- 朝昼晩、食事のあとは必ず歯みがきを。

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	
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

コロナもインフルもここは同じ  
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」