

けんこういちばん！

吉川小学校保健室



冬休みも規則正しい生活リズムで

冬休みはクリスマスやお正月と楽しい行事がたくさんあり、生活リズムが崩れやすくなります。生活リズムが崩れると心と体のバランスも崩れ、学校に行くことが辛くなるなど、3学期のスタートに大きく影響します。次のことを意識して生活にメリハリをつけ、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

はやね



がっこう ひ
学校がある日のリズム（わたしのけんこう生活）を
す
くずさないように過ごしましょう。

はやおき



あさごはん



メディアのルール



ふゆやす ちゅう つか かた
冬休み中の使い方を
き
決めましょう。



吉川小学校では、10月からマイコプラズマ感染症の発生が続いています。上越市内では、インフルエンザが流行しています。年末年始はかかりつけの医療機関が休診となります。こまめな手洗い、睡眠、栄養で予防に努めてください。

冬休みに感染症と診断されたら



インフルエンザ、新型コロナ、マイコプラズマ等の感染症と診断された場合、学校に連絡（☎548-2014）をお願いします。

- ・12月28日（土）～1月5日（日）は職員が不在です。6日（月）以降に連絡をお願いします。
- ・インフルエンザ、新型コロナは「療養解除届」を、その他感染症は「登校許可証明書」を登校時に提出してください。

※「療養解除届」と「登校許可証明書」を一人一枚配付します。ご家庭で保管して、冬休み以降に感染症と診断された時にもお使いください。