

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続き、生活リズムが崩れやすくなります。生活リズムの崩れは、体調にも大きく影響します。冬休みも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 学校がある日のリズム（わたしのけんこう生活）を
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 冬休み中の使い方を
き 決めましょう。



インフルエンザが例年より早い時期から流行しました。年末年始は人の行き来があるので、今後も流行は続きそうです。こまめな手洗い、睡眠、栄養で予防に努めてください。

【感染症と診断されたら】

冬休み中にインフルエンザ、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27日（土）～1月4日（日）は職員が不在です。
1月5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」は年度始めにお配りしました。HPからもダウンロードが可能です。

