

# ほんだよい



名古屋市立豊岡小学校  
令和4年度 1月号



## あけましておめでとうございます

さあ令和5年の始まりです。今年はどのような年にしたいですか？  
『笑う門には福きたる』というように、いつもにこにこ笑って楽しい年  
にしたいですね。6年生はいよいよ卒業が近づいてきました。気持ちを  
新たに、3学期を過ごしましょう。

笑顔の多い1年になりますように!



## 1日を元気にスタートできる『モーニングセット』!



早起きして、  
時間によゆうをもつ



朝ご飯を食べる



トイレに行く

## さむい日は 3つの首(首、手首、足首) をしっかりとガード!



### 首をガード!

マフラー、タートルネックの服など

### 手首をガード!

手袋、そで口のしまった服など

### 足首をガード!

厚手の靴下、レッグウォーマーなど

## 上手な重ね着で



あたたかさをアップ!

教室は換気をしているため、暖房がついていても寒くなります。季節に合った服装を着用し、上手な重ね着で暖かくしていきたいですね。

## こたつで寝ていないかな？

うたたね ちゅうし 注意



ぽかぽかと暖かいこたつ。気持ちがよくて、ついそのまま寝てしまうことがありますね。こたつで寝ると・・・「かぜをひきやすい」と言われています。

こたつで寝ていると

→体温を下げようとたくさん汗をかく。

→汗が原因で体が冷える。

体内の水分が失われる。

→のどが乾燥してウイルスへの抵抗力が落ちる。

→よりかぜをひきやすい状態になる。



おうちの方へ

## 今年もよろしくお祈いします。

新しい年が始まりました。お子様の冬休みの生活はいかがでしたか？学校生活のリズムに戻れるよう、規則正しい生活を心がけていただきたいと思います。

### インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は、【発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで】です。一般に処方されるインフルエンザ薬で熱が下がっても、ウイルスの感染力はしばらく残っているため、この状態で登校すると学校での感染を拡大させてしまうおそれがあります。症状が治まり、かつ感染力がなくなるまで登校を控えることで、流行が拡大する事態を防ぐことができます。期間に余裕をもってご家庭で安静に過ごしていただきますよう、お祈いします。

出席停止期間 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで



発熱



解熱



解熱後

OK

登校できます



発熱期間	発症日	発症後5日間					発症後5日が経過		
	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
1日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	OK		
2日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	OK		
3日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	OK		
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	OK	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	OK

発症日は0日と考えます。