

すこやか



(おうちのひとにも
みせてね)

2024.1.9
藤沢小 保健室

新しい年のスタートです。冬休み中に大きなけがやびょうきはしませんでしたか？
なにをするにも、からだやこころが健康でなければ力をじゅうぶんに出すことはできません。
「食事・睡眠・運動」など生活リズムを整えて、てんきのよい日は外であそび、手あらいもしっかりおこない、
楽しく元気な毎日を送らせるようにしましょう！

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ② 朝ごはん

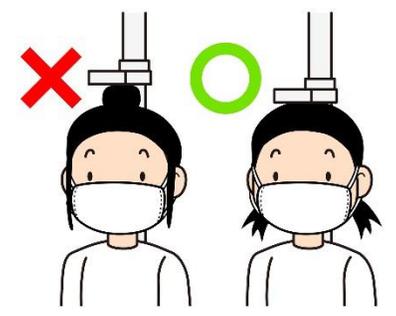
体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

保健室からのお知らせ

10日(水) 全学年の身長と体重を体育館ではかります



背をはかるときに正しくはかることができないので、このような髪型にはしないようにしてください

登校再開日早見表

発症日を入れてね

	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
新型コロナ	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフル	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開		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」

元気回復

新型コロナ・インフル
エンザ、まだまだ
はやいそうです。
かかってしまったら
左の図を参考に
してお休みしましょう