



子どもたちが心待ちにしているクリスマスにお正月。年末年始は、特に生活リズムが乱れがちです。休み中も、早寝早起きを心がけ、規則的な生活リズムを崩さないように気を配りましょう。

そして、インフルエンザ・コロナに感染しないために不要不急の外出は控えましょう。新しい年、また元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。

家庭でできるインフルエンザ予防

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。

室内の温度と湿度をチェック

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。

外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

インフルエンザ出席停止期間の基準 早見表 就学時前児童用

例	発症日	発症後 5日間 (出席停止期間)					発症後 5日を経過		
	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
発症後 1日目に 解熱した 場合									
発症後 2日目に 解熱した 場合									
発症後 3日目に 解熱した 場合									
発症後 4日目に 解熱した 場合									
発症後 5日目に 解熱した 場合									

※学校保健安全法施行規制規則第19条により、発症した後5日を経過し

かつ、解熱した後2日(幼児にあたっては3日)を経過するまでとなっております。