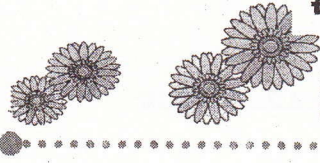


長丘小学校ほけんだより



## 野の花

クリスマスにお正月、ご家族皆様で  
楽しくすごせますように☆☆☆

校庭にうっすらと白い雪が積もりました。1年生の小さな長靴の足跡がかわいらしく残っています。学校は教室と廊下の寒暖差が激しいため、暖かな服装で登校させていただけますようお願いいたします。(帽子と手袋は、けがの予防のためにも必ずしましょう)  
お子様の体調はいかがでしょう？



本日(12/16)の欠席は5名です。症状は、急な発熱、腹痛、水ぼうそうなどです。中野市内の小中学校でも、インフルエンザ・感染性の胃腸炎が出てきています。

今週末の宿題は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。もう少しで冬休み、もうひと頑張り!!  
おうちの方も、くれぐれもご自愛くださいね。

# インフルエンザ対策を はじめましょう

これから本格的な冬を迎えると同時にかぜ・インフルエンザ、感染性胃腸炎の流行のシーズンになります。医療機関を受診し、インフルエンザと診断されましたらすぐ学校へご連絡ください。

### ◇ かからないようにするために



- ・予防の基本は 手洗い・うがいです。手洗い後、手をふくハンカチを毎日必ず持たせてください。
- ・咳エチケットを心がけましょう。症状がある人はマスクをする。  
せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで口と鼻をおさえ、他の人から離れます。
- ・自分の身を守るためにも、かばんに使い捨てマスク(3~5枚)入れておくことをお勧めします。
- ・3食バランスのとれた栄養を心がけ、睡眠をしっかりとりましょう。

### 保護者の方へ

## インフルエンザ・出席停止基準について

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。  
インフルエンザの出席停止基準は下記のとおりです。なお、「発症日(発熱等)」「解熱した日」がそれぞれ起算日(0日目)となります。

**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**