

油断せず、感染再拡大に十分な警戒を！

いよいよ師走(しわす)。今年も1か月を残すところとなりました。2022年は皆さんにとってどんな一年だったでしょうか。一年の締めくくりに「大晦日」(おおみそか)。「晦日」(みそか)はもともと「三十日」と書き、月の最後の日を表す言葉ですが、12月だけは、その年の最後の日を特別に「大」をつけて「大晦日」とし、昔から新年を迎える特別な日でした。この日だけは夜更かしもありでしょうか。皆さんが元気に新年を迎えることができますように。2023年も良い年になりますように。

生活リズムを崩さないようにしましょう。冬を元気に過ごそう！

1. 就寝・起床時間を決める。

年末年始。どうしても夜更かし、朝寝坊を家族全体でしてしまいがちです。いたしかたないところもありますが、その油断から生活リズムが狂いだします。普段の生活以上にきちんとスケジュールを立てて、冬休みは過ごすようにしましょう。

2. 食べ過ぎに注意。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

胃腸に負担をかけないようにしましょう。

少し食べ過ぎたかなという時は、食物繊維が少なめの野菜

(大根、にんじん、ほうれん草など)を中心にした食事を摂ってください



3. お手伝いで運動不足の予防を

ウォーキング、ジョギングという方法もありますが、日ごろ保護者の方にお任せになっている家事(掃除、食事準備、買い物など)のお手伝いを率先してやりましょう。十分な運動量であることに気付くと思いますよ。

4. 感染症予防に努めましょう ※コロナ第8波に備えてを参考にしてください。

コロナ、インフルエンザ、ノロ等ウイルス感染に気をつけましょう。手洗い、マスク、免疫力増強、人混みを避けるなど意識を高めましょう。

コロナ第8波に備えて

この冬は、ワクチン接種、新型コロナ抗原定性検査キット、解熱鎮痛薬の準備をしましょう

新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行すると医療ひっ迫する可能性があります。

感染が拡大する前にできること→ [こちらをクリック](#) ※PDFのQRコードリンク先一覧は→[こちら](#)

- ・ワクチン接種
- ・新型コロナ抗原定性検査キットや解熱鎮痛剤の準備 ※かかりつけ薬局、薬剤師さんに相談してください。
- ・発熱外来等の相談窓口のチェック
- ・インフルエンザ、新型コロナウイルスに罹患又は家族等の濃厚接触者、検査をするために学校を欠席する場合は欠席扱いにはなりません、必ず、[欠席期間報告書を学校へ提出](#)してください。

クリック→[新型コロナ欠席期間報告書](#) [インフルエンザ欠席期間報告書](#)