



**広げないウイルス！ 広げようせきエチケット！**

インフルエンザでやすみする人がふえてきています。県内でも流行しているため「警報レベル」です。**手洗い、換気**など基本的な感染症の予防対策をおこなっていきましょう。

くしゃみやせきが出る時は「**せきエチケット**」

マスクをしましょう



ハンカチなどで  
おおきましょう



上着の内側やそで  
おおきましょう



そのまませきをしたり、  
手でおさえたりするのは  
やめましょう。



感染性胃腸炎、インフルエンザといった他の人にうつす可能性のある疾病の場合は、連絡のあった日から出席停止扱いとなります。学校へ連絡をお願いします。

発症日を入れてね



**登校再開日早見表**



	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
インフル	★	けねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		けねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開	
	★					けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開

**発症日を0日目として5日を経過するまで**かつ**「解熱後2日を経過するまで」**です。

たっぷり睡眠や何でも食べるなど、かからないようにするための毎日の健康な生活習慣も続けていきましょう。

**健康ビンゴ 参加ありがとうございました。**

★裏面に感想を紹介しします★

「やり抜く力」でチャレンジできましたか？なんと、パーフェクトの人もいましたよ！

「すききらいしない」「自分でおきる」ができないなど、自分の健康課題が見つかったのではないのでしょうか。特に「15日限定ミッション(ノーメディアで過ごす)」ができなかった人は多かったようです。目の健康のため、家族とのふれあいのため、テレビやゲームを消して過ごしてみませんか。



けんこう かんぞう しょうかい  
健康ビンゴの感想を紹介します



お風呂そうじをがんばりました。(1年生)

日々できていることもたくさんありましたが、改めてできていない事をすることができました。ノーメディアが本人も一番大変な一日だったみたいです。これからもお手伝いや挨拶など続けて欲しいです。

ノーメディアでゲームとYouTubeを見なくても気持ちよかった。(2年生)

習い事で時間がバラバラで生活習慣まできちんと意識がいかないけど、ノーメディアを兄姉と遊んだり、ルービックキューブをしたり、いつもよりいい時間をすごせてよかったね。



15日のげんていミッションはクリアできなかったけど、よくかんで食べるやお家の人にしあげみがきをしてもらうは毎日できた！(3年生)

楽しそうに健康ビンゴをしていました。これからも毎日続けられるようにがんばってください。

できることが増えてきたので毎日がんばって行って、できなかったことをできるようにがんばりたい。(4年生)

ビンゴの項目をみながらだと意識して取り組めるようで、がんばっていたようです。これを機に続けて欲しいです。

ちょっとしかビンゴできなかったけど、楽しかった。(5年生)



できていない点を把握できていることは良かったと思いますが、今後、改善できるように家族で話し合っけとりくんでいこうと思います。

いつも意識していないことを意識して取り組みました。続けていきたいです。(6年生)

基本的なことこそ継続はむずかしいので、本人だけでなく家族のみんなで日々気をつけながら続けていけたらいいなと思いました。