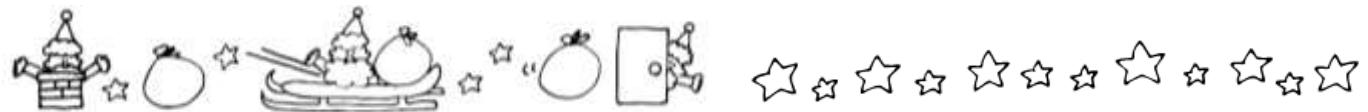




2025年のカレンダーも、残り1枚となりました。みなさんにとてこの1年は、どんな年でしたか? どんな楽しい出来事があつて、何をがんばりましたか? 1年を振り返ると、来年やりたいこと、やるべきことが出てくるのではないか。毎日ただなんとなく過ごすより、いろんなところで立ち止まって考えると、メリハリのある充実した生活が送れると思います。残り1ヶ月、やり残したことに取り組んでみましょう



## インフルエンザや 新型コロナウイルス 感染症にかかったら 出席停止です!

### インフルエンザの場合

例:

3日に解熱した場合、  
4日に解熱した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合	発熱		解熱	解熱後1日目	登校OK		
4日に解熱した場合	発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

### 新型コロナの場合

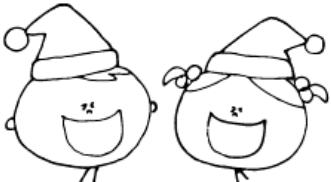
例:

4日に症状が軽快した場合、  
5日に症状が軽快した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合	有症状		軽快	軽快後1日目	登校OK		
5日に症状が軽快した場合	有症状		軽快	軽快後1日目	登校OK		

令和7(2025)年12月号  
大阪市立北巽小学校

### 保健室



## 冬休みも“いつもの生活リズム”で!

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり…楽しみですね。でも、外が寒いこともあって、休み中はつい家中でダラダラ・ゴロゴロしがち。あまり動かないと夜おそくまで眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラに。さらには、おやつの食べすぎで食事をとれず…生活リズムがピンチ! そのまま、休み明けのからだの不調につながってしまうかもしれません。



ポイントは“いつもの生活リズム”をあまり変えないこと。たとえば、ふだんの日曜日は「おそくまで起きているとあしたがたいへん…」と、なるべく早く寝るよう気をつける人が多いと思います。休み中はもちろん、休み明けも元気に健康にすごせるよう、いつもの生活リズムをキープできるといいですね。

## 冬休みを健康で安全にすごすための 約束

### 生活リズムを崩さない



### 家でも感染症対策



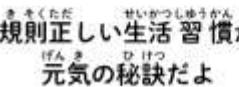
### 少しずつでも毎日運動



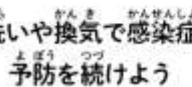
### 暗くなる前に家に帰る



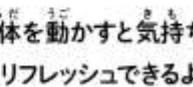
### 規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ



### 手洗いや換気で感染症の予防を続けよう



### 身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ



### 外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

