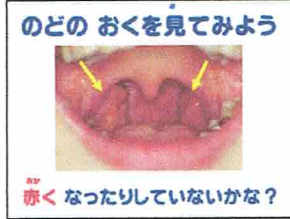




「あいうべ体操」でかせ予防!

舌の筋肉をきたえて、口呼吸から鼻呼吸になおしましょう



あいうべ〜
1回 で 5秒
10回くりかえす

鼻こきゅう ゼツタイ作戦

あいうべ

おおきく ひらいて
よこに おおきく
くちを すぼめて
べろを つきだす

生活リズムをととのえるポイント

◎「生活リズム」のポイントは、
なんととっても朝。



- ☆毎日、毎日、毎日、朝おきて「顔を洗う」という習慣をがんばっててください。
⇒ すると、顔を洗わなかった日は、外に出られないぐらいはずかしい気持ちになります。自やに・鼻水・ヨダレはついていないかしら・・・なんて不安になります。
- ☆毎日、毎日、毎日、「歯みがき」という習慣をがんばっててください。
⇒ すると、みがいたあとのスッキリ感を覚えてしまったらやめられなくなります。
ヌルヌルした歯で、人とおしゃべりができなくなります。

「めんどくさい」と思わず、毎日、毎日、毎日、やってみてください。行動してみてください。「毎日しないと気がすまない」という気持ちになったら大成功! 心とからだは元気になる。
やる気がでくる ⇒ ワクワクしてくる ⇒
⇒ 心が元気になる ⇒ からだも元気になる
= 継続は力なり =

インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5日 を経過 + 解熱後 2日 を経過するまでは、ゆっくり静養してください。

学校は、おやすみしていただきますが、欠席には、なりません。

ただし、学校へ連絡いただいた日より、「出席停止」あつかいとさせていただきます。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後 2日目に解熱した場合 出席停止期間	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後 5日を経過していないため登校できない	登校可能	
発症後 4日目に解熱した場合 出席停止期間	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能