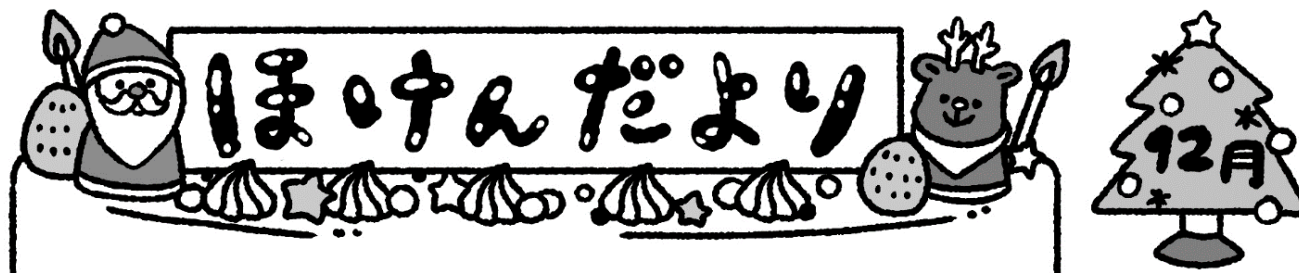


# 保健目標

姿勢を正しくしよう。



令和5年12月20日  
龍郷町立秋名小学校



間違い探しの答え

12月といえば、大掃除。実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。部屋が片付くことで、帽子がない！宿題はどこ！？とあわてることが減ります。また、見た目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちも晴れ晴れとするはず。そのうえ、しまいこんでいた宝物が見つかるかもしれません。1年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう！

## 健康な体を作るのは赤・黄・緑！

11月27日、5・6年生教室で、栄養教諭の榎木先生から食に関する指導をしていただきました。この日の献立に入っていた食材が、体のもとになる食材（赤）・エネルギーのもとになる食材（黄）・体の調子を整える食材（緑）のどれに分類できるか、一生懸命みんな考えていました。2～4年生は、1月に榎木先生が来てくださるので、楽しみにしててください。



## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、誘われても断る



夜更かししないで規則正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

たつごうちょうない 龍郷町内でも、インフルエンザが大流行中！

発症日を入れてね



## 登校再開日早見表

元気回復



	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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱		登校再開	

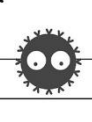


発症

コロナもインフルもここは同じ  
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」





# 7つの間違い探し

