

冬休み ぽっかり怪獣にご用心!

冬休みを元気に過ごすポイントですべて通ってゴールを目指そう!
一度通った道に戻ったり、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。

よふかしぽっかり
なかま ゲームぽっかり

まだ 10時だよー

攻略方法 早起き

抵抗力が下がっているかも。
朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

たべてぽっかり
なかま ねてぽっかり

もっと 食べようよー

攻略方法 バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてだらだら食いを防ごう。

ゲームぽっかり
なかま よふかしぽっかり

ぼくと あそぼー

攻略方法 外遊び

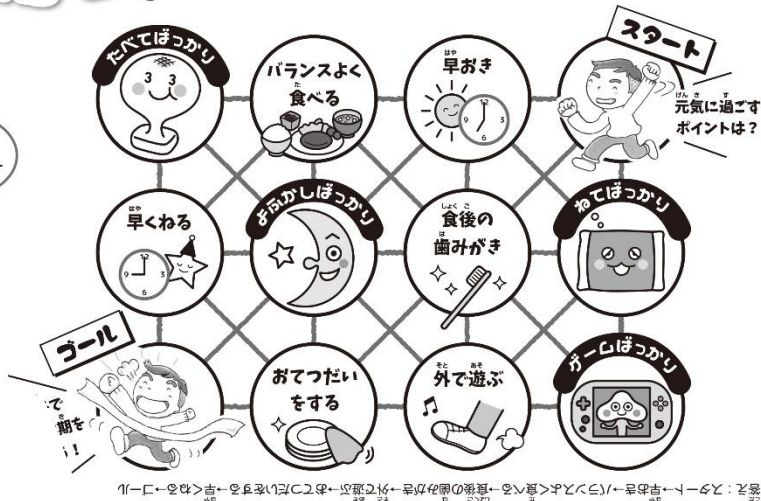
運動不足になっているかも。
寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

ねてぽっかり
なかま たべてぽっかり

もうすてしなてよー

攻略方法 めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。



冬休みも メディアコントロールにチャレンジ!

年末年始はゆっくりテレビを見て楽しむなど、メディアに触れる時間が多くなると思われます。家族との団らんの時間も楽しみつつ、意識的にメディア以外のことにも取り組む機会を作りましょう。

- ・取り組む日は、12月に1回、1月に1回の2日間です。
- ・達成できる日にちやコースを選んで行いましょう。

提出日: 1月11日(火)

インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している

+

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

ケース	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ケース1	発症				解熱	1日目	2日目	3日目
ケース2	発症				解熱	1日目	2日目	3日目
ケース3	発症				解熱	1日目	2日目	3日目

保護者の方へ

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期になりました。昨年は、コロナの流行による感染症対策でインフルエンザの感染者数が劇的に少ない年でした。

今年も昨年のように... とは予想できません。インフルエンザに感染した場合は、学校をお休みする日数が決まっているので、左の表で確認してください。(ただし、医師に感染のおそれがなく、登校許可が認められた場合はその限りではありません。)