



しろ西
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

令和3年 12月 宇都宮市立城山西小学校

新型コロナウイルス感染症拡大の第5波を乗り越えましたが、
ウイルスは形を変えて再び感染を広げようとしています。

寒い冬が訪れ、かぜをひいたり体調をくずしたりしている子
もみられます。ウイルスは体調を崩して免疫力が弱まっていると
きに体の中に入り込みやすく、一層の注意が必要です。

寒くて暖房をつけながら換気をすることになりますので、学校
では暖かい格好で過ごせるように、重ね着や、脱ぎ着のしやすい
服で調節できるといいですね。。

さらに、冬休み中も、免疫力を高めるよう、何でもよく食べて、
規則正しい生活を送ることが大切です。



冬休み

元気っ！生活習慣チェック

冬休みに気をつけたいことは・・・

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月など、楽しいことがたくさんあるのではない
でしょうか。自由な時間が多すぎると生活リズムが乱れやすく、病気にもかかりやすくなっ
てしまいます。

夏休み明けに実施した「元気っ！生活習慣チェック」を返しますので、反省したことを
思い出しながら、冬休みから次のことに気をつけましょう。

冬休み明けに、新しいチェック用紙で生活リズムをチェックします。

1 起きる時間とねる時間を守りましょう。

2 朝・昼・夕、3食しっかりと食べましょう。

3 好き嫌いをしないで食べましょう。

4 1日1回はうんちをしましょう。

5 メディアの時間を守りましょう。

6 体を動かして遊びましょう。

7 石けんでこまめに手をあら

いましょう。



おうちの人ときめましょう。

<起きる時間>

<ねる時間>

<メディアの時間>

 時間まで

保護者の皆様へ



新型コロナウイルス感染症対策の一つとして大切な換気。学校でも、教室は締め切った状態にならないように工夫をしています。おうち時間が長くなる冬休みも、換気のテクニックを参考に、各ご家庭で実践してみてください。

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気することができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

◆出席停止に係る「治癒証明書」の変更について◆

6月に文書にてお知らせしてありますが、感染症が流行りだすこの時期にもう一度確認をさせていただきます。感染症に罹患し、出席停止となった児童が登校する際には、感染症の種類によって、証明書が異なりますのでご注意ください。

「意見書」 ※医療機関が記入する。

＜該当する感染症＞

- ・百日咳 ・麻疹 ・流行性耳下腺炎 ・風しん ・水痘 ・咽頭結膜熱
- ・結核 ・流行性角結膜炎 ・新型コロナウイルス感染症 など



「登校届」 ※保護者が記入する。

＜該当する感染症＞

- ・溶連菌感染症 ・マイコプラズマ肺炎 ・手足口病 ・伝染性紅斑（りんご病）
- ・ウイルス性胃腸炎 ・ヘルパンギーナ ・RSウイルス感染症 ・带状疱疹 など

「インフルエンザ経過報告書」 ※保護者が記入する。

「登校届」「インフルエンザ経過報告書」については、6月に各家庭に配布済みですが、宇都宮市HPからもダウンロードできますのでご活用ください。