

ほけんだより11月

ことし
今年はインフルエンザの流行が早く、当校でも10月にインフルエンザによる学年閉鎖を行ったところです。これから、ますます寒くなり感染症が広がりやすくなります。
つぎ
次の5つに気を付けましょう。

感染症を予防しよう!

かんせんしょう

よほう

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままになると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かしたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができるないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）。

- ①スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ②スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③人がたくさんいる場所に出かける
- ④暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤無理をしないで、夜は早めに寝る



正しい
正解は②④⑤です。

かぜのひきはじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、お家でゆっくり休みましょう。

からだ ひ ずつう かた
体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなどの体調不良につながります。3つの首（首、手首、足首）を温めて、冷えを防ぎましょう。

保護者の方へ

～インフルエンザ・新型コロナウィルス感染症の出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」 新型コロナウィルス感染症の場合は「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」は出席停止になります。

文部科学省、厚生労働省からの通知により、医療ひっ迫を回避するため、新型コロナウィルス感染症のほか、インフルエンザについても、医療機関で記入していただく「登校許可書」の提出は不要となりました。

しかし、学校では毎月、教育委員会へ感染症の報告を行っており、その際に確実に報告できるよう、「療養解除届」の提出をお願いしております。（参考までに「療養解除届」を添付しました。）

「療養解除届」は保護者が記入するもので、医療機関に記入を求めないようお願いします。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	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日目に解熱した場合			発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日目に解熱した場合			発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウィルス感染症の場合（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）

* 「療養解除届」の用紙は、学校のHPからもダウンロードできます。

	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		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合			有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	