

ほけんだより 11月

R 7. 11. 4

分水北小学校

保健室

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。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。
次の5つに気を付けましょう。

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すると、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ないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



感染症を予防しよう！

かんせんしょう
よほう

×「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



正解は②④⑤です。

かぜのひきははじめは、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。

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・新型コロナウイ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」 新型コロナウイ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、新型コロナウイルス感染症のほか、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	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	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルス感染症の場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

*「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。