

インフルやコロナと診断されたら

感染症が流行り出す季節です。急な発熱や体調不良感したら、かかりつけ医に連絡して、必ず受診（相談）してください。

- 1 学校にさくら連絡網や連絡帳、電話のいずれかで連絡をしてください。
- 2 医療機関の指示に従って療養してください。
- 3 登校を再開する時に、医療機関から伝えられた指示を



保護者が健康手帳等に記入して、担任に提出してください。

出席停止期間は、

- インフル：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
- コロナ：発症後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

※発症日は0日目として数えません。

病院名を忘れずに！

病名（例）	出席停止期間	医療機関名
インフル	令和〇年〇月〇日から	〇〇医院
エンザA型	令和〇年〇月〇日まで	
新型コロナ	令和〇年〇月〇日から 令和〇年〇月〇日まで	〇〇医院

参考：インフルエンザ出席停止期間早見表

例	発症した後5日を経過	発症日	発症後					発症した後5日を経過した後				
			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	
Aさんの例 	発症後1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	出席停止期間			登校可能	
Bさんの例 	発症後2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	出席停止期間			登校可能	
Cさんの例 	発症後3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	出席停止期間			登校可能	
Dさんの例 	発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	出席停止期間		登校可能	
Eさんの例 	発症後5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	出席停止期間		登校可能

※ その後は、解熱した日によって出席停止日が延長されていきます。



冷えは万病のもと！？

★理由1～血流が悪くなるから

血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を運ぶ働きがあります。体が冷えると、血流が悪くなり、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなったりして、頭痛や下痢・便秘など様々な不調の原因となります。

★理由2～免疫力が低下するから

体には、体内に侵入したウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。しかし、その働きは、体温が低いと十分に働かなくなるため、ウイルスや細菌に負けてしまい、かぜ等の病気にかかりやすくなってしまいます。



温活で丈夫な体を作ろう！

ポイント1 下着を着よう！

体調を悪くして保健室に来室する児童のほとんどは、下着を着ていません。下着を着ずに、いくら上から温かそうな洋服を着てもお腹や背中がスースーして温かくなりません。また、肌にフィットしないTシャツを着ても、下着の代わりにはなりません。「下着一枚で、4℃違う！」といわれる程、下着は大切です。

ぜひ、今からお腹までしっかりカバーできる下着を着て冬を元気にのりきってください。



ポイント2 運動しよう！

体の熱の多くは筋肉で作られています。そのため、運動不足だと筋肉が鍛えられず、十分な熱を生み出すことができません。また、筋肉がかたまって血行も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるとか。休み時間に思いっきり鬼ごっこで走り回ったり、週末に軽いウォーキングをしたりする等して毎日体を動かすようにがんばってみてください。



ポイント3 たんぱく質をとろう！

体を温める熱エネルギーの元は食事です。特に、卵・肉・魚・大豆等のたんぱく質は熱を生み出しやすく、毎食摂ることが必要な栄養素です。朝ごはんはパンやご飯だけという方は、ハムやチーズ、シーチキン、枝豆、牛乳等さっと用意して食べられるものからぜひ、加えてみてください。

