



保健目標

感染症の予防をしよう



現在、インフルエンザの流行がありこれから冬休みに入ることや、乾燥することから、この年末年始の時期に感染症の流行拡大が心配されます。発熱した場合はインフルエンザの感染を疑い病院を受診してください。

今後も感染症の予防対策をしっかりとし、拡大防止に努めましょう。

感染予防対策



丁寧な手洗いや手指消毒、うがい、マスク着用、換気や加湿等、今一度生活を振り返り、基本的な感染防止対策を意識し行動してください。自分でできることを行い、今後も予防につとめましょう。

冬休みは、行事が多く生活が乱れたり、誘惑にもりやすくなる時期です。規則正しい生活をこころがけ、よく考えて行動し、けがや病気に気をつけましょう。冬休み中も部活や交通事故等で、けがをしないように気をつけて、安全な生活をしましょう。

のどの乾燥対策アレコレ



かぜのひきはしめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

発症日を入れてね。

登校再開日早見表

元気100回復

	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
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	症状軽快		症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快	登校再開		
								登校再開	
発症	基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフル	解熱						登校再開		
		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱				登校再開	
					解熱				登校再開

インフルエンザの証明について

医師から聞いた病名、出席停止期間と医療機関名を、保護者が健康手帳に記入して学校に提出してください。よろしくお願ひします。



治療のお勧めをもらった人でまだ受診していない人は、冬休みを利用して病院へ行きましょう。(むし歯、目、耳、鼻の病気等) 年末年始は病院もお休みになるので、診療日を確認してから行きましょう。



学校保健委員会が12月7日(木)に「正しい姿勢をしよう」をテーマに行われます。日頃から意識して良い姿勢を心がけましょう。

12月11日(月)から15日(金)を姿勢週間とし授業に集中できるように朝の会で姿勢ストレッチを行います。

座る姿勢の合言葉

「足はペタン、背中はピン、おなかと背中にグーひとつ」

