



保健目標 感染症の予防をしよう



新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎等の感染症の発症がみられます。冬休みに入ると出かけて人混みにまぎれたり、暖房をつけ部屋が乾燥したりすることから、年末年始の時期に感染症の流行拡大が心配されます。発熱した場合は病院を受診してください。

今後も感染症の予防対策（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）をしっかりとし、拡大防止に努めましょう。

感染症 みんなで協力して 流行を防ぎましょう

感染症予防の3原則

- 抵抗力を高める
 - バランスのとれた食事
 - 過度な運動
 - 予防接種
 - 十分な睡眠
- 感染経路の遮断
 - うがい
 - 咳エチケット
 - マスク
 - 手洗い
 - 患者の隔離
- 感染源の除去
 - こまめに換気

のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋を加湿する (温度50~60%程度に)
- こまめに水分をとる (常温の水か白湯がよい)
- 口呼吸ではなく、鼻呼吸をする
- うがいをする (のどの奥にも届くようにする)
- マスクをする (呼吸による保湿効果)

冬休みの生活

冬休みは、行事が多く生活が乱れたり、誘惑が多くなったりする時期です。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。冬休み中も部活動や交通事故等で、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。

発症日を入れてね

登校再開日早見表

| | 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 |
|-----------|-----|------|------|------|------|-----|------|------|------|
| 新型コロナウイルス | 発症 | 症状軽快 | 症状軽快 | | | | | | |
| | 発症 | | 症状軽快 | | | | | | |
| | 発症 | | | 症状軽快 | | | | | |
| | 発症 | | | | 症状軽快 | | | | |
| | | | | | | | 登校再開 | | |
| | | | | | | | 登校再開 | | |
| | | | | | | | 登校再開 | | |
| | | | | | | | 登校再開 | | |
| | | | | | | | | 登校再開 | |
| | | | | | | | | | 登校再開 |
| インフルエンザ | 発症 | 解熱 | 解熱 | | | | | | |
| | 発症 | | 解熱 | | | | | | |
| | 発症 | | | 解熱 | | | | | |
| | 発症 | | | | 解熱 | | | | |
| | | | | | | | 登校再開 | | |
| | | | | | | | 登校再開 | | |
| | | | | | | | 登校再開 | | |
| | | | | | | | | 登校再開 | |
| | | | | | | | | | 登校再開 |

元気十分回復

出席停止の証明について

- 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの証明については、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。
- 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ以外の証明については、病名、出席停止期間、医療機関名を医師に健康手帳に記入してもらい学校に提出してください。文書料は自己負担になります。

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12日(木)に「目を大切にしよう」をテーマに行われます。日頃から意識して目を疲れさせないよう工夫をしましょう。12月16日(月)から20日(金)を目のマッサージ週間とし目の疲れをとるように帰りの会で目のマッサージを行います。

- まゆつまみ 1 2 3 4 5
- まゆはさみ ゆっくりスライド プッシュ
- 目のまわり円を描くように 1 2 3 4 5 6 7
- つぶる 開く ギュッパツ

