



ほけんだより

R7.12.1 国府支援学校 保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明感が上がるからと言われています。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。今年もあと少し、体調に気をつけて過ごしましょう。

10のアクション

自分も... まわりも...

健康に過ごすためのアクション

- 手洗い** ポイント★ ウィルス寄せ付けない

感染源になるウィルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。
- 換気** 部屋の2カ所を開けると。
- マスク** 正しくつける
- 食事** 栄養バランスに注意
- 睡眠** 量も質も確保
- 運動** 意識して体を動かす
- 密回避** 人混みは避ける
- 咳エチケット** 咳やハンカチでおさえる
- 検温** 体調が悪いと思ったら
- 休養** うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

ふ ゆ や す み を
合言葉に、
元気に過ごそう！



- ふ** フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
- ゆ** ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
- や** やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
- す** すいみん時間はたっぷり取ろう
- み** みんなで笑って、よいお年を



や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

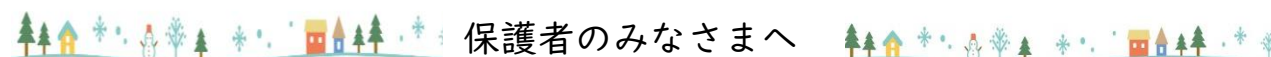


今回は特にスマホやゲームを使うときに大切にしてほしいことを説明します！



★スマホやゲームをするときは・・・

- ①画面から目を30cm以上はなしましょう！
- ②30分連続で画面を見た後は5～10分休憩をし、軽く身体を動かしましょう！（ストレッチ等がおすすめです）



保護者のみなさまへ

～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～

県内でも、さまざまな感染症流行の兆しがあります。予防していても感染してしまうことはあります。もしも感染し、発症したときには、1日でも早く元気になるようにゆっくりと体を休める事が大切です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は似ているようで少し異なります。

早見表を参考に再登校の確認をよろしくお願いいたします。

インフルエンザ！

登校再開はいつになる？



※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

（原則）発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1 発熱 ※2 解熱 ※3 解熱後 ※4 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1
※2	※2	※2	※2	※2	※2	※2	※2
※3	※3	※3	※3	※3	※3	※3	※3
※4	※4	※4	※4	※4	※4	※4	※4

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

（基準）発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

※1 発症 ※2 症状が軽快 ※3 症状が軽快後 ※4 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※1
※2	※2	※2	※2	※2	※2	※2	※2
※3	※3	※3	※3	※3	※3	※3	※3
※4	※4	※4	※4	※4	※4	※4	※4

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。