



R6.12.2 ほけんしつ 保健室

2024年も終わりに近づいてきましたね。

みなさんは「冬至」という言葉を知っていますか？冬至とは1年で一番、太陽がでている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日(土)。この時期は感染症が流行しやすいですね。

栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入替えなどを行い、感染症にかからないように気をつけていきましょう。冬休み明けに元気な姿でお会いできることを楽しみにしています。

もうすぐ冬休み
思いっきり
がんばる
が楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人かもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。

な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

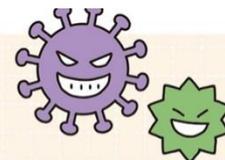
い っつも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

感染症に

かからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



このようなウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをつける
- せきエチケットに注意する(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って口や鼻をおさえる)
- 石けんでいねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



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	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	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	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	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目 登校OK

- インフルエンザ
→発症後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
→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