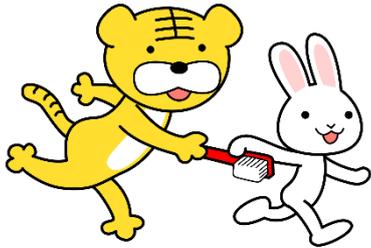


「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

# ほっとけんしつ

令和5年1月11日  
第 9 号  
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう



2023年がスタートしました

みなさん、冬休みはのんびり過ごすことができましたか？3年ぶりに行動制限のない年末年始でしたが、2学期末も学級閉鎖が続きました。また、全国的にもインフルエンザとの同時流行しているところもあるようです。今まで通り、感染症対策をしっかりと行いながら3学期も楽しく生活しましょう。

さて、2023年はうさぎ年です。うさぎは、穏やかで温厚な性質から「家内安全」を意味するそうです。また、跳んでいる姿から「飛躍」や「向上」を象徴し、新しいことに挑戦するのに最適な年だと言われているそうです。みなさんは、2023年、どんなことに挑戦しますか？自分なりに頑張ることを考えて飛躍・向上できる年にしていきましょう。

## インフルエンザの出席停止期間について

気温が低く、空気が乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く注意が必要です。

インフルエンザにかかった場合は、「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」となっています。かかりつけ医の指示を受けてしっかりと体を休めるようにしましょう。



=発熱している



=解熱した



=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	
		出席停止期間						
			出席停止期間					
				出席停止期間				
					出席停止期間			

# 手洗い・うがいをしっかりしよう

風邪や感染症が流行する季節となります。1月の保健目標は感染症予防の基本である「手洗い・うがいをしっかりしよう」です。汚れがつきやすく、洗い残しが多い部分を紹介します。コロナが流行してから今まで以上に手洗い・うがいを意識して行ってきたと思いますが再度、確認をして石けんで泡立て上手に手洗いができるようにしましょう。手を洗ったら、きれいなハンカチで手を拭きましょう。



毎日、きれいなハンカチを持ち歩くようにしましょう。机の中やランドセルの中に入れてばなしだと使いたいときに使うことができません。また、1日使ったハンカチはお家で洗濯し清潔なものを使いましょう。お友達との貸し借りはしないようにしましょう。

1月11日(水)から16日(月)まですこやかデーチェックを行います。休み中に崩れてしまった生活習慣を取り戻して体調を整え、元気に生活しましょう。

