



ほけんだより

2024.12.3 錦田小保健室

今年もあとわずかとなりました。これからますます寒くなると、インフルエンザや感染性胃腸炎など、様々な感染症が流行し始めます。錦田小でも、体調を崩してお休みをする子が増えています。引き続き、手洗い、うがい、換気、マスクの着用等、感染症対策を心がけていきましょう。

かぜやインフルエンザにかかるとかからない人との違いとは!?

その1: 元気なからだ

「いつも元気です!」と胸をはって言えますか?

バランスの良い食事をとり、夜はぐっすり寝る生活が、元気なからだを作ります。

疲れていると、病気になりやすいです。疲れているときは、特に早く寝ることを心がけましょう。

その2: 水分ほきゅう

冬でもしっかり水分ほきゅうできていますか?

冬はかんそうしやすいです。そして、のどがかんそうしてカラカラだと、ウイルスがそこに住み着いて病気になるやすくなります。飲み物は特に「温かい緑茶」がおすすめです。「カテキン」が含まれており、抗菌作用があります。

その3: 手洗い・マスク

手洗いはしていますか?

ウイルスは体内に入るとばく発的に増えます。ウイルスを体に入れないことが大切です。手にはウイルスが付きやすいので、外出後や食事の手洗いが大切です。

マスクも、人ごみの中や、周りにカゼ気味の人がいるときに使うとよいですね。



よぼう ~かぜ・インフルエンザ予防コラム~



よぼう マスク、ホントに予防できる?

感染予防アイテムといえば「マスク」ですね。しかし、一部のウイルスはマスクを通り抜けてしまうくらい小ささ。では、どうして予防できるのでしょうか?

●はく息のしっけて、のどや鼻がうるおいます。

●せき・くしゃみで出る鼻水やだ液(飛まつ)を飛び散らさないことで、含まれているウイルスの広がりをおさえることができます。

くうき 空気の「かんそう」対策!

冬は空気が「かんそう」し、手や顔などの皮膚ふやくちびるがカサカサになりやすい季節です。また、空気のかんそうにより、インフルエンザなどのウイルスの活動が活発になります。

皮膚ふやくちびるには、保湿クリームをぬり、カサカサを防ぎましょう。室内では、加湿器やぬれたタオルなどを使うことで、

ウイルスの活動をおさえることができます。





インフルエンザの出席停止手続きについて



出席停止期間



発症した後 **5日** を経過し、

かつ 解熱後 **2日** を経過するまで
(※熱が下がった後)



※コロナは「発症した後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」

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
発症		解熱	①	②	→	登校OK!		
発症			解熱	①	②	→	登校OK!	
発症				解熱	①	②	→	登校OK!

～保護者の皆様へ～

- 医療機関でインフルエンザの診断を受けたら、保護者が学校へ連絡することで出席停止扱いとなります。
※医療機関から「インフルエンザ罹患証明書」を発行してもらう必要はありません。
- 出席停止期間中は、リバーに毎日午前と午後の2回体温を入力するようお願いいたします。また、登校してもよい日は、上記の表のように、体温の経過をもとにご家庭で確認していただきますようお願いいたします。
※「登校許可書」を学校に提出する必要はありません。



スクールカウンセラーの勤務日



☆ 1月の勤務日は、1月7日(火)、1月21日(火)の10時から16時です。

(※12月の面談は受付終了しました。)

カウンセラーの先生とお話したい人は、教えてください。

保護者面談の希望も受け付けています。

担当 駒野

TEL 975-0042

