



保健だより

No.8

令和2年 12月1日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



今年の冬至は12月21日です。この日を境に、少しずつ陽が長くなってきます。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さが厳しくなる時期に、栄養をとり、お風呂で体を温めて、風邪をひかないようにしようという昔ながらの知恵です。

今年も残すところあとわずかです。冬休みは例年のように出かけられないと思いますが、ゆっくり過ごして健康に新しい年を迎えてほしいと思います。

～インフルエンザについて～

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、今シーズンはまだ流行していません。罹患した場合は出席停止の扱いになりますので、学校までご連絡ください。

★出席停止期間…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

★治癒後登校する際の提出書類…「インフルエンザ治癒届」(他の感染症で使用する「登校許可証」とは違い、インフルエンザに限り保護者が記入します。学校ホームページからも印刷できます。)

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

| | 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日目 | 2日目 | | 登校OK | |
| 発症 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | 😊 | 😊 ⁺ | 😊 ⁺ | 🏫 | |
| | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | | 登校OK | |
| 発症 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | ☹️ | 😊 | 😊 ⁺ | 😊 ⁺ | 🏫 |
| | | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | | 登校OK |

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

| 病名と症状 | せき | 熱 | 倦怠感 | 頭痛 | 下痢 | のどの痛み |
|-----------|----|---------------|-----|----|----|-------|
| 新型コロナウイルス | ☹️ | 平熱 ~ 高熱 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | ☹️ |
| インフルエンザ | ☹️ | 高熱 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | ☹️ |
| カゼ | ☹️ | 平熱 ~ 微熱 | ☹️ | ☹️ | 😊 | ☹️ |

☹️…高頻度 ☹️…よくある ☹️…ときどき 😊…まれに ※無症状の場合を除く

※保護者へのお願い※

インフルエンザが流行する季節となったため、発熱等体調不良の状態から回復し、欠席後元気になるまで、

**症状がなくなった翌1日は
自宅で様子を見てください**

(医療機関で登校可能と判断された場合を除きます)。

ご理解・ご協力をお願いします。

お子さんと
お読みください。

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背
と背もたれの間は、にぎ
りこぶし1つ分空けます。
また、文字を書くときは、
目はノートから30cm程
度(手のひらを広げて2つ並
べたくらい)はなします。



いすに深く
すわり背筋を
のばします。

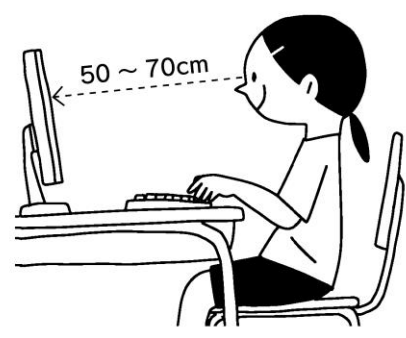
背もたれには
寄りかかりま
せん。

両足の裏全体を
ゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないかったら、直してもらいましょう。

パソコンを使うときの姿勢

背筋をのばして、画面から50～70cm程度、顔をはなして使います。画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目がかわきやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。



「立つ」ときのよい姿勢は？

立つときのよい姿勢のポイントは、①背筋をのばす、②両足をしっかりと地面につける、③左右のかたの高さをそろえる、④耳、かた、くるぶしがまっすぐになるようにすることです。

