



# 保健だより

No.9

令和3年 12月9日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校長 卜部 敦彦  
主任養護教諭 新井あづ紗



新型コロナウイルスの感染状況が落ち着いてきて少しずつ元の日常に戻るかと思っていたところに、「国内でオミクロン株の感染確認」のニュースが入ってきました。市中に広がらないことを願うばかりです。年末年始も引き続き三密を避けるなどの感染対策をしていただき、よいお年をお迎えください。

## ～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    😷 … とときどき    😷 … まれに    ※無症状の場合を除く

※保護者へのお願い※  
発熱等体調不良の状態から回復し、欠席後元気になっても、  
**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。

12月の保健目標

# よい姿勢ですぞう

お子さんと  
お読みください。

みなさんは、授業中どんな姿勢で勉強していますか？  
よくない姿勢を続けていると、視力が悪くなったり、首・肩・腰が痛くなったり、背骨が曲がったりします。また、姿勢によっては歯並びが悪くなる場合があります。よい姿勢を意識して過ごしましょう！

こんな姿勢の人はいませんか？



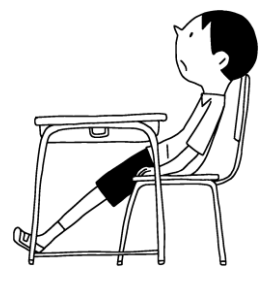
背中が丸まっている



ほおづえをついている



横向きにふせている



いすにだらんともたれている

## よい姿勢のポイント

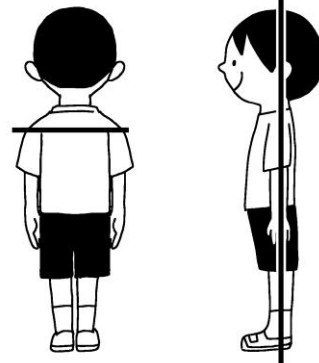
背すじをのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしていると、かたやこし、目に負担がかかりません。

よい姿勢



## 「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。



## ～冬休み中も、「あいてますか」を合言葉に 新型コロナウイルス感染症を予防しよう！～

- 【あい】 あいだをあける・・・なるべく人混みは避けよう。
- 【て】 てをあらう・・・石けんを使ってていねいに手を洗おう。
- 【ます】 マスクをつける・・・外出するときは、マスクをつけよう。
- 【か】 かんきををする・・・家でもこまめに換気をしよう。

※冬休み中も、健康観察表の記入を忘れずに！

## あいてますか

