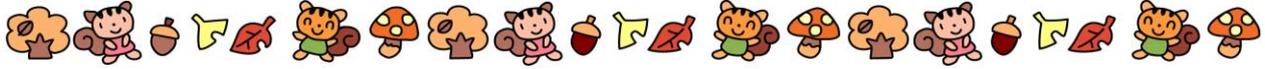




保健だより

No.7

令和4年 11月 4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



11月7日は立冬です。秋から冬へと、季節が移り変わる時季になりました。朝晩の冷え込みも強くなってきましたが、登校してくる子供の服装は、ジャンパーを着たりマフラーを付けていたりしている子もいれば、長袖一枚の子、まだ半袖の子など様々です。あまり厚着をしすぎると、休み時間などに汗をかいて冷えてしまい、かえって風邪をひいてしまうことがあります。下着（シャツ）を着て、かつ脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装がよいかと思えます。脱いだ上着をどこかに置きっぱなし…ということもありますので、衣服には必ず記名をお願いします。

～インフルエンザにかかったら～

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。今年度は、新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。

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。（現在、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に限らず、発熱や風邪症状での欠席は出席停止の扱いとしています。）

- ★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

～引き続きご協力ください～

- ☆健康観察表の記入・サインを忘れずにお願いします。学校が休みの日も検温してください。
- ☆頻繁に手を洗うため、毎日清潔なハンカチ・ティッシュを持たせてください。
- ☆体調が優れない場合やご家族に体調不良の方がいる場合は、登校を控えてください。
- ☆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）。

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイント^{げん き からだ}は?

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」
という食べ物は
ありません。
好き嫌いを
せず、バ
ランスよく
食べること
が大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルス
と戦う力をアップさせま
しょう。じんわりと汗をか
く程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、
体を守る力がダウン…生活
リズムを整えて、しっかり
と体を休めましょう。



④ つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和ら
げてくれたり、病気の予
防になったり…「笑う」
だけでいいことがいっぱ
いあります。たくさん笑
って、元気に冬を乗りき
りましょう!



“調節上手さん”の

着こなしのポイント

point 1

下着を着る

汗を吸って
肌の清潔を
守ってくれる



point 2

うすいものを重ねる

空気の層ができて
厚手のものを1枚
着るより暖かい



point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の
気温差にも
対応OK

