

ほけんだより

12月号

上河内東小学校

保健室

おうちの方と
一緒に
読みましょう



今年も残りわずかです。1年間を振り返ると、がんばったことや楽しかったことを思い出しますね。楽しい冬休みを過ごすためにも、かぜなどの感染症を予防しましょう。「こまめに・ていねいに」手洗いを行ったり、規則正しい生活をして、病気になりにくい体をつくりましょう。



ウイルスはどこにいる？どこから来る？

かぜやインフルエンザの予防には、ウイルスへの感染を防ぐことが大切です、しかし、ウイルスは目に見えないほど小さく、どこにいるかはわかりません。

ウイルスは、「空気感染」「飛まつ感染」「接触感染」という3つの方法で、私たちの体の中に入ろうとします。どうすればウイルスから体を守ることができるか、考えてみましょう。



空気感染



飛まつ感染



接触感染

空気感染

窓を閉め切ったままにしておくと、空気中にウイルスがうかんだままになってしまいます。常に窓を開ける（対角線上に10cm程度）か、こまめに換気をしましょう。

接触感染

ドアや手すりなど、みんなが使う場所を触ると、手にウイルスが付きます。石けんでこまめに手洗いをして、手についたウイルスを落としましょう。



飛まつ感染

せきやくしゃみをする時、一緒にウイルスが飛びます。周りの人がそのウイルスを吸い込むと、感染が広がってしまいます。かぜをひいたらマスクをつけること、マスクがないときはハンカチや腕（服のそで）でおさえる「せきエチケット」が大切です。※手でおさえると、手についたウイルスを周りに広げてしまいます。



てあら
手洗い・
うがい



せき
エチケット



はや
早ね・早おき・朝ごはん
メディアコントロール

はっしょうび
発症日を入れてね



とうこうさいかいび はやみひょう 登校再開日早見表



		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
		にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナ	★	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいかい 登校再開		
	★	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいかい 登校再開		
	★	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいかい 登校再開		
	★	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開		
	★	★		★			しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開	
<div>はっしょう 発症</div> <div>コロナもインフルもここは同じ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」</div>		コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」								
		インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」								
インフル	★	★	げねつ 解熱		★			とうこうさいかい 登校再開		★
	★	★		げねつ 解熱				とうこうさいかい 登校再開		
	★	★			げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開		
	★	★				げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開	
	★	★					げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開

もしも、新型コロナやインフルエンザにかかってしまったときは、参考にしてくださいね。



保護者の方へ

【出席停止について】



・インフルエンザに罹患した場合は、登校再開の際に「インフルエンザ経過報告書（保護者による記入）」を提出いただくことになっています。様式は、学校ホームページに掲載しています。ご自宅でのプリントが難しい場合は学校へお知らせください。

・新型コロナウイルス感染症も出席停止となりますが、書類提出の必要はありません。医師の診断に従って休養してください。

・溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、伝染性紅斑（りんご病）、感染性（ウイルス性）胃腸炎などの感染症につきましては、「登校届（保護者記入）」の提出が必要となります。他にも登校届の対象となる感染症がございます。医師の診断後、ご不明な場合は学校にお問い合わせください。

・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、水痘（水ぼうそう）など、一部の感染症では、病院から配布される「意見書」の提出をお願いする場合があります。お子様が罹患した場合には、学校への連絡をお願いいたします。（冬休み中に罹患し、冬休み中に治癒する場合は必要ありません。）