

ほけんだより

12月号

かみかわちひがししょうがこう
上河内東小学校
ほけんしつ
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。



接触感染

ドアや手すりなど、みんなが使う場所をさわると、手にウイルスが付きやすいです。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。



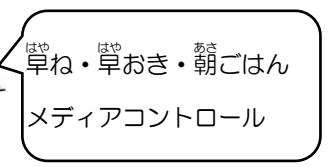
空気感染

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。



飛まつ感染

せきやくしゃみをすると、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。



はつしょうび 発症日を入れてね。

げんき 元気 + 1 回復



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	症状 軽快				登校再開			
	症状 軽快				登校再開			
	症状 軽快				登校再開			
			症状 軽快		登校再開			
				症状 軽快	登校再開			
					登校再開			
発症	コロナもインフルもここは同じ					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
	基本「発症日を0日目として5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	解熱				登校再開			
	解熱				登校再開			
		解熱			登校再開			
			解熱		登校再開			
				解熱	登校再開			
					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。
- ・新型コロナウィルス感染症も出席停止となります。書類提出の必要はございません。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。）