

秋があっという間に過ぎ去り、一気に冬を感じる季節になってしまいましたね。大きな行事を立て続けに乗り越えた2学期も、あと数週間で終わりを迎えようとしています。

今年は、春からずっとインフルエンザが流行し、市内では学級閉鎖の報告が相次いでいました。体調不良による欠席も増えてきていますが、これから本格的な感染症の流行期に入ると予想されます。手洗いと換気をより一層意識して行い、健康に過ごせるようにしましょう。

はっしょうび
発症日を入れてね



登校再開日早見表

げんき
元気

かいふく
回復



	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
新型コロナウイルス	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★						しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開
インフルエンザ	★	けねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		けねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
インフルエンザ	★			けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開	
	★					げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開

はっしょう
発症

おな
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

しょうじょう けいかい
コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」

げねつご
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

先月お配りした登校届にも記載されていますが、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに罹った場合の出席停止期間は、上記の通りです。今一度ご確認ください。ポイントは、「発症日、解熱日をそれぞれ0日とカウントする」ことです。迷った時は、表を見ながらご確認ください。インフルエンザは、特効薬が既に開発されているため、薬を服用すればすぐに熱は下がりますが、その後もウイルスは排出し続けている状態です。医師の指示の下、出席停止期間を守り、集団感染の防止にご協力をお願いします。

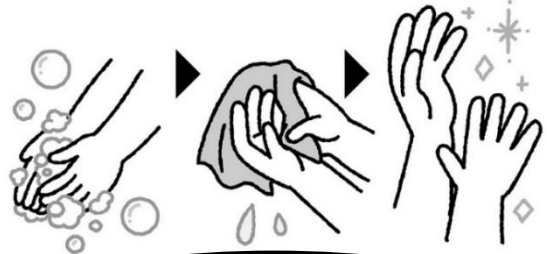
て あら なに よ ほう こう かい
手洗いは、何よりも予防効果大！

泡で**撃**退！

きれいなハンカチできちんと
 ふくところまでが手洗いです



ウイルスは、石けんの泡が大キライ！



**ハンカチを必ずポケットに
 入れておく習慣づけを！**

寒いけど、空気の入れ替えをしよう



部屋の空気を入れ替えると…

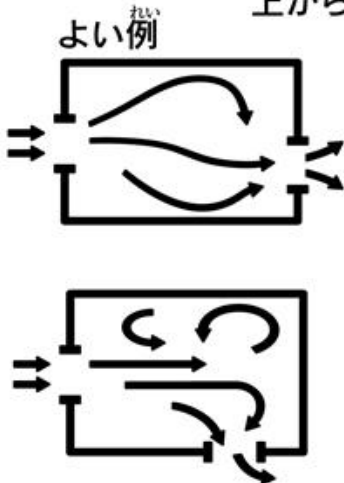
- 酸素がたっぷりのきれいな空気に！
- かぜやインフルエンザのウイルスが部屋にこもったままにならない！

上手に空気を入れ替えるには、

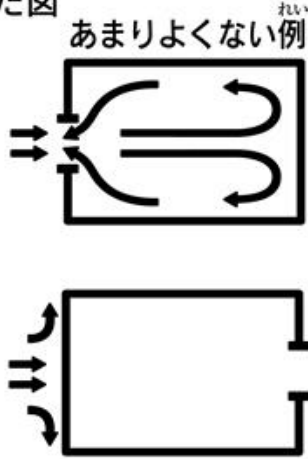
2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ。

空気の流れた考えた換気を

上から見た図

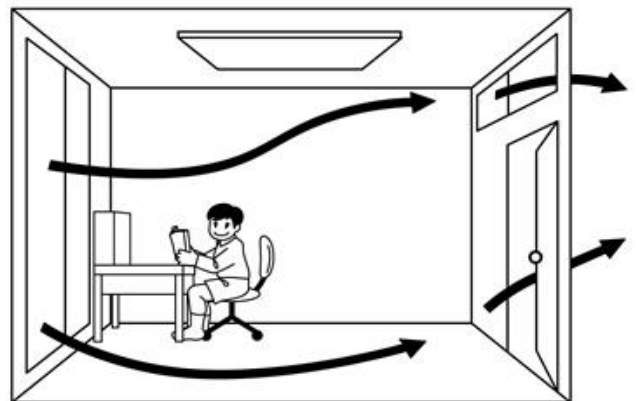


むかいあわせのまどや
 ドアが開いていると空
 気がよく流れます。



片側だけしか窓が開い
 ていないとなかなか空
 気が入りかわりません。

よい例（横から見た図）



上下左右の対角に空気の出入り口をあ
 けるのがポイントです。



12月10日
は
世界人権デー

人は誰でも、大切にされる権利があります。それを「人権」といいます。相手を「大切にすること」は、「尊重する」ということです。年齢は関係ありません。生まれたばかりの赤ちゃんにだって、人権はあるのです。

あなたの人権は、守られていますか？

あなたは、相手の人権を守ることができていますか？

12月10日は、世界人権デー。自分の何気ない言葉や行動を、ここで一度ふりかえってみましょう。

もし、何か相談したいことがある時には、気軽に保健室に来てくださいね。

冬休みも健康第一！

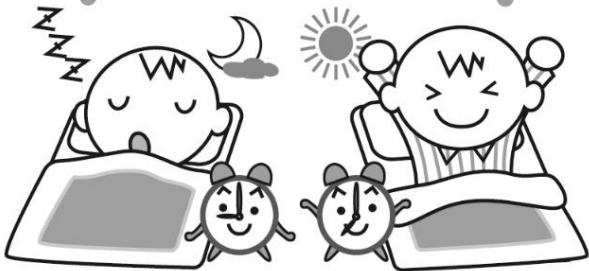
食べすぎに注意する



外出後の手洗い
うがいをしっかり行う



生活リズムを乱さない



ゴロゴロせず
体を動かす



ゲームやテレビは
決めた時間だけにする



年末年始は脱メディア



NOメディアタイムを作ろう！

もうすぐ待ちに待った冬休み。クリスマスにお正月…楽しいイベントが盛り沢山ですが、夜更かし、朝寝坊、食べ過ぎ注意報！！冬休みも規則正しい生活とバランスの取れた食事で抵抗力を上げましょう。そして、人混みに出かける機会も多くなると思いますが、必要に応じてマスクの着用等で予防し、帰宅後は石けんでの手洗いとうがいで感染を防ぎましょう。

冬休み明け、また元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

子どもの冬の 服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウトナー編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作り

ましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます