



ほけんだより2月

令和5年 2月1日
東久留米市立第二小学校
校長 澤井 康郎
保健室 牧野由美子

新年がスタートして1か月がたちました。

3年ぶりにインフルエンザによる欠席者が出ています。市内の学校では、新型コロナウイルス感染症と同時流行しているところもあります。登校後にかぜ症状が出てきた場合は、保健室で休養して様子をみることはせずに早退となる場合も増えてきます。早めのお迎えにご協力をお願いいたします。緊急時の連絡先が変更になる場合はお知らせください。



1月のほけんだよりでもお伝えしましたが、インフルエンザの治癒証明書については、医療のひっ迫を回避するため、医療機関等が発行する「治癒証明書」を求めないことになりました。今年度は、インフルエンザが治癒して登校する際には、「治癒証明書」の代わりに「登校届」を保護者の方が記入して学校に提出してください。「登校届」は本校ホームページのトップページに載せてあります。また、学校にもありますので声をおかけください。

<インフルエンザの出席停止基準>

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	🏠	
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	🏠	
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠	
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠

⊗ 発熱 ☺ 解熱 🏠 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

かぜや
インフルエンザを
予防するには

十分な睡眠



早めに寝て、十分に体を休めましょう。

十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事を取りましょう。

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

できているかな？
やさしさデバンゴ

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
くへん当てはまるかな？



ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

すっきりした～！



じゅうぶん すいみん
ぐっすり十分な睡眠

こちいい～！



ゆぶね
ぬるめの湯船につかる

たのし～！



しゅみ じかん たいせつ
趣味の時間を大切に

おいし～！



じぶん ほうび
ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！