



令和4年 12月 東脊振小学校 保健室

寒い日々が続いていますが、みなさんは元気に過ごせていますか？今年ものこりわずかになりましたね。もうすぐまちにまた冬休みがやってきます。冬休みはついつい夜更かしをしたり、朝寝坊をしたりと、不規則な生活になりがちです。冬休みも規則正しい生活をするのが元気に過ごすコツです。けがや病気にきをつけて、毎日元気にすごせるようにしましょうね！

～冬休みは〇〇のチャンス！～



1.しっかりとすいみんをとるチャンス！

早く寝てしっかりと睡眠をとることで、からだの成長を進めたり、脳やからだを休めたりします。



2.運動をするチャンス！

寒いので、外で運動したりからだを動かしたりするのがつらいですね。そんなときこそ「運動をするチャンス！」しっかりと体を動かし。寒さに負けない体をつくっていきましょう！



3.治療をするチャンス！

具合がよくないところや、気になるところがあったら、冬休みのうちに治しておきましょう。

こんなふうに冬休みはいろいろなことができるチャンスです。さまざまなチャンスを利用して、充実した冬休みをすごしてくださいね！

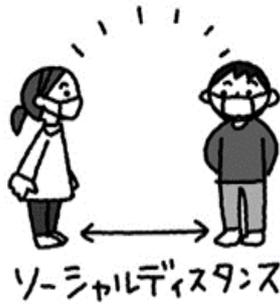


新型^{しんがた}コロナウイルスもインフルエンザも

自分に^{じぶん}できる感染症^{かんせんしょう}対策^{たいさく} **しっかり^{つづ}続けることが^{だいじ}大事**



人と^{ひと}一緒^{いっしょ}のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人と^{ひと}の距離^{きょり}をとる
(人混み^{ひとご}は避^さける)



せっけん^{せつ}で^て手洗^{あら}い
(定期的^{ていきてき}にこまめに)



栄養^{えいよう}や睡眠^{すいみん}をしっかり
体^{たい}力^{りよく}をつける

インフルエンザの出席停止期間

☆おうちの人とよんでね

【発症^{はつしやう}した後5日^ごを経過^{けいご}し、かつ、解熱^{かいねつ}した後2日^{にち}を経過^{けいご}するまで】とされています。

発熱^{はつねつ}した日を0日^{にち}と数え^{かず}ます。すぐ熱^{ねつ}が下が^さっても、発症^{はつしやう}後5日^ごを経過^{けいご}するまでは登校^{とうがう}を控^こえてください。

例えば、発症^{はつしやう}後4日^{にち}目に熱^{ねつ}が下^さがった場合^{ばいばい}、7日^{にち}目^めから登校^{とうがう}可能^{べいばい}です。

発症日	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
症状	発熱				解熱	解熱1日目	解熱2日目	
登校	X	X	X	X	X	X	X	O

以下^{いげ}の場合^{ばいばい}、学校^{がう}へお知らせ^{おしらせ}ください。

①お子^こ様がインフルエンザ^{いんぷるえんざ}の診断^{しんぜん}を受け^うけた場合^{ばいばい}

※発症^{はつしやう}日^{にち}や型^{がた}(A、B)も併^ひせてお知^しらせくだ^{くだ}さい

②お子^こ様^{さま}や同居^{どうきよ}する家族^{かぞく}がPCR検査^{けんさ}を受け^うけること^{こと}にな^なった場合^{ばいばい}

※発症^{はつしやう}(熱^{ねつ}が^でてから)48時間^{じゆうわつ}以内に抗^{かう}インフルエンザ^{いんぷるえんざ}ウイルス薬^いの服^{くわく}薬^{やく}を開始^{かいし}すると、早^{はや}く解熱^{かいねつ}する効果^{くわう}があり^あります。早^{はや}めに受診^{じゆん}をしまし^しょう。