

# 1月のほけんだより

令和5年1月11日(水) No.9 諸富北小学校保健室



今年(ことし)はうさぎ年(とし)。ことわざ(よ)や四字熟語(じゆくご)など、うさぎ(つか)を使った言葉(ことば)はたくさんあります。その中(なか)の一つ「兎走(ひと)烏(と)飛(と)う」は、月日(つきひ)があわただしく過ぎていくことを意味(い)します。新学期(しんがつき)が始(は)まったばかり(ばかり)ですが、3ヶ月(かげつ)はあつという間(ま)。体調(たいちよう)に気(き)をつけながら、残り(のこ)少ない(すく)今の学年(いま)での日々(がくねん)を楽しく(ひび)過ご(たの)しましょう(す)！

## 1月の保健目標

### そと げんき あそ 外で元気に遊ぼう

外(そと)が寒い(さむ)からといって、部屋(へや)の中(なか)で過(す)ごすばかりでは体(からだ)によくありません。寒(さむ)くても外(そと)で元(げん)気にあそんで、かぜやインフルエンザ(ま)に負(ま)けない体(からだ)をつくりましょう。そして、外(そと)から帰(かえ)ったあとは手(て)あらいを忘(わす)れずにしまししょう！

### そとあそ 外遊びにはいいところがたくさん

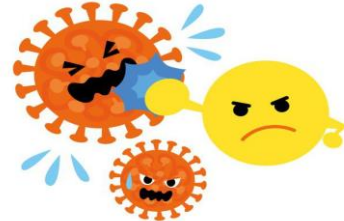
○寒(さむ)さにつよくなる！

○免(めん)疫(えき)力(りき)が上(あ)がる！

○けがをしにくい体(からだ)になる！



(免(めん)疫(えき)力(りき)：ウイ(う)ル(る)ス(す)をた(た)お(お)す(す)力(りき))



からだを動か(うご)かして、こころもからだもぽかぽかになろう！

わら かど ふくきた  
笑(わら)う門(かど)には福(ふく)来(きた)る！

意味(い)み：いつ(いつ)も明(あ)か(あ)る(る)く笑(え)が(え)お(お)顔(かほ)でい(い)れ(れ)ば、自(し)然(ぜん)と幸(しあ)わ(わ)せ(せ)がや(や)っ(っ)て(て)く(く)る





新型 **新型コロナウイルス感染症** と **インフルエンザウイルス** の **出席停止期間**

新型コロナもまだまだ心配ですが、今年はインフルエンザの流行が心配な年になりそうです。先日、3年ぶりにインフルエンザが全国的な流行期に入ると、厚生労働省より発表がありました。学校でも引き続き感染対策を行っていきますので、ご家庭でも感染症予防を行っていただきますようよろしくお願いいたします。  
 ※原則、療養・待機期間については医師や保健所の指示に従ってください。なお、登校再開後の治療証明書や陰性証明書は不要です。



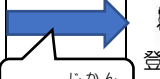
新型コロナウイルス感染症 **陽性者** の出席停止

発症日から7日経過し、かつ症状軽快後24時間経過するまで出席停止！（発症日は0日）

(例)

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
 発症				 症状軽快	 24時間			 登校可能


※症状が7日まで回復しなかった場合→7日+症状軽快後から24時間経過まで出席停止

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
 発症								 症状軽快	 24時間	

新型コロナウイルス感染症 **濃厚接触者** の出席停止期間

陽性者との最終接触日から5日経過するまで出席停止！





(例)

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
陽性者との最終接触日						 登校可能

インフルエンザ陽性者の出席停止期間

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで出席停止！（発症日は0日）

(例)

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
 発症	 解熱	 解熱後2日					 登校可能

インフルエンザに濃厚接触者はありません。同居家族がインフルエンザになっても登校可能です。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
 発症				 解熱	 解熱後2日		 登校可能