



12月の保健目標 「体力をつけよう」

「体力をつける」といえば、まず運動することが思いうかびますね。寒くなると外に出るのがおっくうになりがちですが、天気の良い日は外で元気に遊びましょう。そして食事や睡眠もしっかりとれば万全です。これから本格的な冬を迎えます。寒さに負けないで！



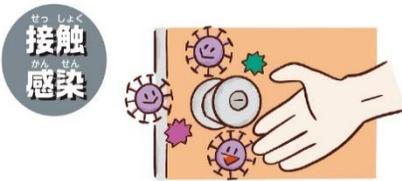
気温が低く、空気が乾燥したこの季節にはいろいろな感染症が流行します。現在、唐津市でもインフルエンザ、マイコプラズマ、コロナなどが流行しています。鬼塚小では今のところ大きな流行は見られませんが、かぜ症状や発熱での欠席は多くなっています。残りの2学期、元気にすごせるよう感染対策をしっかりとしてください。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例: 3日に解熱した場合、4日に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

新型コロナの場合 (例: 4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状		有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状		有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

もうすぐ楽しい冬休み！

クリスマスやお正月と楽しいことが続く冬休み。でも生活のリズムはくずさないで！特にゲームやSNSにはまりそうな人は要注意。夜遅くまで画面を見ては質の良い睡眠はとれません。「〇時にはゲームをやめる」「〇時にはおうちのかたにスマホをあずける」などルールを決めましょう。そして布団に入る1時間前からは画面を見ずに静かにすごしましょう。夏休み明けにはリズムがくるってきつい思いをした人も多くいました。3学期のスタートはリズムを整えて、好スタートがきれるといいですね。



