



令和6年12月13日
手良小学校 保健室

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元日の朝にかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。



★冬休みを楽しむための合言葉「ふゆにまけない」★

- ① くそうであたたかく …………… 薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ② ゆっくりお風呂に入ろう …………… シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。
- ③ にちゅうは外で運動しよう …… 寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。
- ④ まずは早起きから …………… 生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。
- ⑤ けんごう的な食生活を …………… 食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。
- ⑥ なんでもかんでも投稿しない… SNSは使い方を間違えと思わぬトラブルに。
- ⑦ いつも手洗いを忘れずに …… 手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチの準備も忘れずに。



★感染症にかからない!うつさない!★

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、インフルエンザウイルス、コロナウイルス、RSウイルス、ノロウイルスです。こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、咳や鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう!



- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- 咳エチケットに注意する
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかりと栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



★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。

★市内でもインフルエンザが流行し始めました★

感染症対策の基本は石けんでの手洗いとマスクの着用、そして規則正しい生活習慣（食事・睡眠・運動）を心がけることです。毎日新しいハンカチやマスクの用意をお願いします。また、予防対策をしても感染してしまうことはありますが、感染拡大防止と早期回復のために、自宅での健康観察や早めの医療機関受診等、引き続きご協力をお願いいたします!!



発症日を入れてね。

元気+回復



▶▶登校再開日早見表▶▶



	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
★	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

出席停止後の学校への書類提出について

*治癒報告書（インフルエンザ）、出席停止期間終了報告書（新型コロナウイルス感染症）は保護者の方に記入していただくものです。登校許可証（その他の感染症）は医療機関で記入をしてもらってください。
 *各種書類は学校からお渡します。また、学校のホームページからも印刷することができますのでご承知おきください。

★7つのまちがいをさがそう★

