



インフルエンザ・感染性胃腸炎・溶連菌感染症・新型コロナウイルス感染症・アデノウイルス感染症 いろいろと流行っています！

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。本校でも先週は高熱で早退する人が増え、学級閉鎖をしたクラスもありました。他にも、感染性胃腸炎など、冬には他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことのひとつが手洗いです。毎日、しっかり続けていますか。

自分の健康だけではなく、大切な人の健康を守るためにも、しっかりと続けていきましょう。



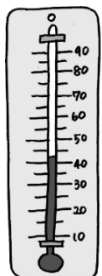
インフルエンザの出席停止期間については「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。よくお問い合わせがありますので、イラスト付きの例を載せておきます。参考にしてください。

また、医療機関を受診した際に、いつから登校できるのか聞いておくこと忘れなくていいですね。

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	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
発症後1日目に解熱した場合							登校 OK		
発症後2日目に解熱した場合							登校 OK		
発症後3日目に解熱した場合							登校 OK		
発症後4日目に解熱した場合							登校 OK		
発症後5日目に解熱した場合							登校 OK		登校 OK

かぜの予防によい湿度は？

寒くなってくると、空気が乾燥して唇やお肌がカサカサしたり、かぜのひきはじめなどで鼻がムズムズしたりすることがあります。そんなとき、あなたはどのようにしていますか？



- ▲ **60%以上** ジメジメして、ダニやカビが発生しやすくなる
- ◎ **40~60%** ウイルスにとって居心地が悪く、増えたり動いたりしにくい
- ▲ **40%以下** ウイルスが増えたり動いたりしやすくなる

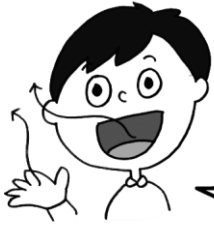
室温は18度以上がいいよ！

気温 18.0℃
湿度 50.0%

ウイルスは寒くて乾燥した空気の中がすごしやすいので、元気になります。加湿器の使用やぬれタオルを干すなどして、上手に湿度を保ちましょう。

各教室にも加湿器を設置しています。教室の湿度がどのくらいか教室でも見てみましょう。

寒い季節でも水分補給は大事!?



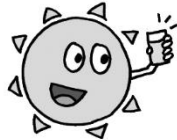
私たちの皮膚からは目に見えない水分が出ています。冬は空気が乾燥しているため、肌が乾燥しやすいです。



夏よりののどがかわかないので、つい水分をとらずに長い時間すごしてしまうことがあります。

だから...

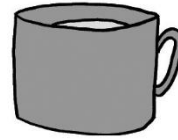
朝起きたらたくさん飲む



「のどがかわいた」と感じる前に飲む



冷たすぎない飲み物を飲む



☆おねがい☆

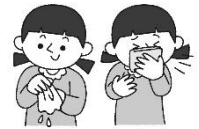
予備のマスクを2~3枚は、必ずランドセルに入れておくようにしましょう。

※最近、予備を持ってきていない児童が多くみられます。汚れたり、落としたりすることもありますので、予備をランドセルに入れるようお願いいたします。

清潔なハンカチ2枚を持ってきましょう。

感染症予防のために、引き続き、こまめな手洗いをするように声をかけていきます。そのため、ハンカチを2枚準備していただけると助かります。

ハンカチ、2枚持とう



水筒を持ってきましょう。

こまめな水分補給は、のどを潤し、ウイルスがのどにつきにくくなるため、感染症予防につながります。のどが渇かななくても、水筒を持ってきて水分をこまめに摂りましょう。

朝の検温、健康観察をよろしくお願ひします。

登校前の検温と健康観察をお願いします。普段の様子と違うな、いつもより元気がないなど、朝のお子様の健康観察をよろしくお願ひします。

冬休みを有意義に過ごそう

もうすぐ冬休みが始まります。「毎日これだけは必ず実行する」という目標をもって冬休みを楽しく過ごし、新しい気持ちで新年を迎えられるといいですね。

自分の立てた目標が達成できたら、下のカレンダーに印をつけましょう。

目標「

月	火	水	木	金	土	日
12/18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1/1	2	3	4	5	6	7
8	9					



おすすめの目標

- お手伝いを1つ決めて、毎日やる
- 手洗い・うがいを忘れずにする
- 1日1時間は勉強する
- ゲームを長い時間するのはやめる
- 歯みがきを1日3回、ていねいにやる
- 毎日、決めた運動を必ずする
- おやつは決めた時間に決めた量をとる
- 朝食をしっかり食べる
- 自分の部屋の温度・湿度をチェックする
- 1時間に1回は換気をする