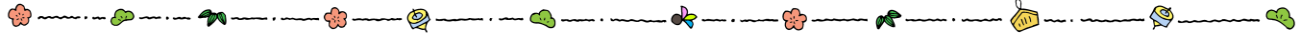


新しい年になり、いよいよ1年でいちばん寒いころになります。冬は空気も乾燥し、ウイルスがより活発になる時期です。冬休みあけて、生活リズムはみだれていませんか？生活リズムを整え、今までやってきた「手洗いうがい・マスク・換気」を徹底して、冬を元気に過ごしましょう！



～ 今月の保健目標：かぜやインフルエンザを予防しよう ～

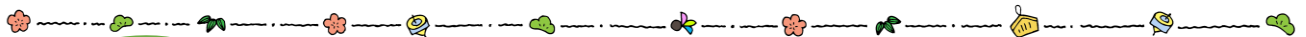
からだ、カラカラ…
冬もこまめに水分ほきゅう！

冬なのに？ 冬だから！
こまめに水分をとろう

冬は夏よりも、汗をかくことが少ないこともあり、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強い風や乾燥した空気でカラカラ。そして、部屋の中もエアコンやストーブでやっぱりカラカラ…。そこで過ごしている私たちの体もかわきやすくなります。冬でも、こまめに水分をとることが大切です！



冬の水分補給には温かい飲みものもおすすめです。特に、お茶にふくまれる「カテキン」には、ウイルスの活動を弱める効果があると言われています。温かいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ☆ ※水筒に温かい飲みものを入れるときは、やけどに気をつけましょう。



さむいけど…

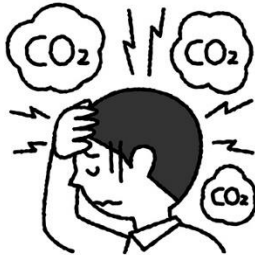
こまめに空気の入れかえをしよう！

学校でも、毎日休み時間に、保健委員の児童が「換気の呼びかけ放送」をしてくれています。寒くて、外の冷たい空気につれるのが嫌だなと思うかもしれませんが、健康のために定期的に換気をよびかけています。お家でも空気の入れかえを積極的にこなしてください。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

「手をふく」までが正しい手あらいです!

手を洗ったあとは... どうする?



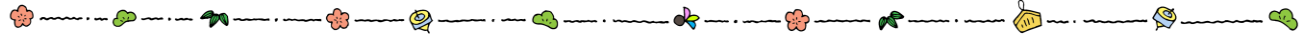
自然かんそう...?



せいけつなハンカチなどでふく



服でふく...?



保護者の方へ

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による出席停止について

お子さんがインフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合、学校は出席停止となります。また、登校再開にあたっては、医師の指示のもと、ご家庭で「療養報告書」を記入し、学校まで提出をお願いします。なお、様式については、学校ホームページからダウンロードが可能です。

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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
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	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



12/15(金)から、境剛志小の保健室でお世話になっております、平井里紗です。子どもたちが元気に学校生活を送れるようサポートしたいと思います。よろしくお願いします!