

すこやか通信 12月号

武生東小学校

R7.12.1

感染症を予防して元気にすごそう！

寒い冬がやってきました。インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が心配な季節ですね。元気に冬を乗り越えられるように、自分にできる感染対策をしましょう。せきが出るときには、マスクをつけたり、ハンカチや服のそででおおったりして、せきエチケットをしましょう。

また、空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすく、のどや鼻も乾燥して感染しやすくなります。暖房をつけていると、部屋の湿度が下やすいです。空気の入れかえをするときには、「2か所・2方向・対角」に気を付けて、空気が流れるようにするのがポイントです。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

手洗いのあと、たしかめよう！

ちゃんとできていたら、□にしるしをつけましょう。

- 指のつけねや指とつめの間もしっかり洗った
- 手首を洗った
- せっけんが残っていない（水で洗い流した）
- せいけつなタオルやハンカチで手をふいた



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったら出席停止です！

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも？ 早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります（それぞれの出席停止期間は下の図を見てください）。どちらの場合もすっきりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

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		発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合

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	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	軽快後1日目	登校OK

保護者の皆様へ

感染症の流行時期になりました。今年は例年より早くインフルエンザが流行しており、感染力も高いです。手洗いうがい、マスクの準備、栄養・休養を十分にとる等、感染対策のご協力をお願いいたします。また、お子様の健康観察もよろしくお願いいたします。罹患した場合には、上記に出席停止の期間の例がありますので、ご参考にしてください。

そして、あつという間に冬休みがやってきます。年末年始は生活リズムがくずれやすくなります。3学期、元気に学校生活スタートできるよう、規則正しい生活を意識していただければと思います。