きら☆きら

R8. 10. 30　枝幸小学校　保健だより
No.11

寒さに負けない体づくりを目指そう！

病気のもとになるウイルスや細菌をやっつける
体のパワー（免疫力）をアップさせよう！

体を冷やすと体のパワーがダウンしちゃうから・・・

気温や天気に合わせて服を選ぼう

あたたかいものだとさらにグッド

おふろ上がりの湯冷めに注意

疲れをのこすと体のパワーがダウンしちゃうから・・・

脳にも「ねむる準備」が必要です。
ねる時こくの１～２時間前からは
メディア機器を使うのをひかえよう！

1・2年は夜9時まで、3・4年は夜9時30分まで、5・6年は夜10時が、ねる時こくの目安です。「ねる・起きる」時こくは、なるべくずらさないでね！

栄養がかたよると体のパワーがダウンしちゃうから・・・

すきなものばっかりにならないように、いろいろ食べるとバランスがよくなるよ！

インフルエンザも流行し始めています。ひとりひとりが予防を意識することが大事です！

―保護者の皆様へ―

例年より早いインフルエンザの流行が始まっています。感染が拡がると学級閉鎖や学校閉鎖などの対応をせざる負えない状況になることもあります。

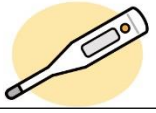
ご家庭で気をつけていただきたいこと、知っておいていただきたいことを以下にまとめましたので、ご協力をお願いいたします。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
特徴 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	**特徴** 感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	**特徴** 風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
潜伏期間 1～3日	**潜伏期間** 1～2日	**潜伏期間** 2～4日程度
症状 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒　など	**症状** 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱　など	**症状** 咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害　など

朝の健康観察を習慣に！

家を出る前にチェック！



- ☑ 熱がある
- ☑ 鼻水やせきが出る
- ☑ 発疹がある
- ☑ 頭痛や腹痛がある
- ☑ 食欲がない

低学年のお子さんなど、自分で体調変化に気づかないことや訴えることができないことも多いです。

いつもと様子が違う時は、必ず熱を測るなど、健康チェックをお願いします。

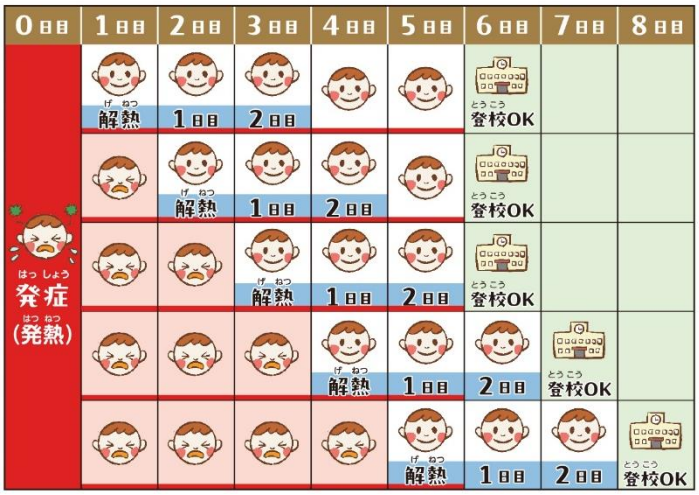
特に、人の多く集まる場所へ出かけた後や町内及び近隣町村で感染症の流行が始まっている時などは、感染を疑って登校を控え、ご家庭で様子を見るなどの対応もご検討ください。

「手洗い」と「咳エチケット」で感染予防！

ハンカチの貸し借りはできません
必ず持たせてください

咳やくしゃみが出ている時はマスク着用を！

インフルエンザ いつから登校できるの？



2つの条件を両方満たしたら登校できます

- 発症してから5日経っていること
- 解熱してから2日経っていること

（発熱した翌日を1日目とする）

※　熱が出始めた日が発症日(0日目)となります。

※　解熱は完全に熱が下がった状態です。

※　お子さんの体調や体力の回復に合わせて、登校再開の判断をお願いします