

ほけんだより 12月

令和6年 12月
一宮市立奥小学校
保健室

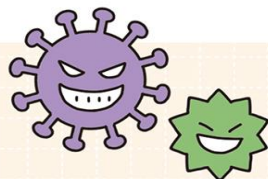
12月に入り、寒さがだんだん増してきました。年末の忙しさや寒さで体調を崩しやすい時期でもありますので、十分な休養を心がけて元気に過ごしましょう。またインフルエンザなど感染症も流行する時期になります。手洗いやうがい、換気など感染症対策にも心がけましょう。

2024年もあと少しです。体調に気を付けて、楽しい年末をむかえてください。

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、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか?

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかの痛みなどがあります。

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付けましょう。

- ☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする
- ☐ せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- ☐ 石けんでていねいに手を洗う
- ☐ しっかり栄養をとる
- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 規則正しい生活をする



かぜのひきはじめに注意しよう

かぜのひきはじめに気を付けたいことをお伝えします。またこの時期は感染症なども流行します。自分でできる予防を実践して、元気に冬を過ごしましょう。



早めに休む
体調が悪いときは無理をせず早めに休みましょう。十分な睡眠をとることで、回復が早くなります。



手洗い・うがい
インフルエンザなどの感染症の予防にしっかりと手洗い・うがいの習慣を身につけましょう。



温かい飲み物をとる
温かいお茶やスープを飲んで、体をあたためましょう。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	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日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目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日目に症状が軽快した場合		有症状		有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状		有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK