ほけんだより 11月号

R8
西成小保健室



よく「○○の秋」と言いますが、秋はとても過ごしやすい季節です。おかだ先生は、今年「食欲の秋」を楽しもうと思って、旬の食べ物を見つけたら買うようにしています♪

そんなステキな秋ですが、夏とはうってかわって空気が一気に乾燥してきます。乾燥は菌やウイルスが飛び回るのに最高な環境なので、秋を楽しめるように感染症対策をしましょう!

感染症対策のポイント



体が冷えると…こんなことが起こります!!



① 頭痛（頭が痛くなる）　② 腹痛（お腹が痛くなる）

③ むくみ　④ 便秘　⑤ 肩こり

⑥ 肌あれ　⑦ 免疫力↓（かぜや感染症にかかりやすい）

⑧ 生理痛　など…

まだまだたくさんあります!

みんなで温活しよう!

→ 免疫力アップ

体の中から温める。

★ 温かい飲み物や料理を食べる!



体の外から温める。

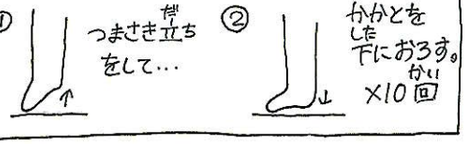
★ おふろは、湯舟につかる。



★ 3つの「首」を温める。



★ ピン・ドスン運動



登校再開はいつ？

インフルエンザの出席停止期間とは・・・

学校保健安全法
発症後５日を経過しつつ、かつ、
解熱後２日を経過するまでの期間を出席停止とする。

発熱中



解熱中



登校可



＜例＞

発熱期間	０日目（発症）	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目
２日間			 解熱	 解熱１日目	 解熱２日目	 発症５日目			
３日間				 解熱	 解熱１日目	 解熱２日目			
４日間					 解熱	 解熱１日目	 解熱２日目		
５日間						 解熱	 解熱１日目	 解熱２日目	

◎発症日の翌日を１日目とします。
◎登校は、個人で判断せず、医師の指示に従って登校日を決めてください。
（決まりましたら、ご連絡ください。）

発熱後、５日を経過していても、
解熱から２日を経過していない場合は
登校できません。