



ほけん だより



R7.12 末広小保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

だんだん、寒さを感じる日が増えてきました。12月は、冬休み、クリスマス、大みそかと楽しいイベントがたくさんあります。しかし、冬の乾燥した空気で、感染症が流行しやすくなっています。手洗い・うがい・換気を忘れずに、2025年の最後まで元気に過ごしましょう！

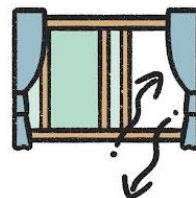
12月の目標

かぜやインフルエンザの予防をしよう



かぜやインフルエンザが流行しはじめています。せっかくの楽しいイベントも、体調を崩してしまったりは楽しく過ごすことができません。

かぜやインフルエンザの予防方法は、新型コロナウイルス感染症が流行したときにたくさん勉強したものと一緒です。右の予防方法をしっかりと心がけて、毎日を元気に楽しく過ごしましょう！



かんき
換気



くあい わる やす
具合が悪いときは休む



つよ からだ
強い体づくり



て あら
こまめな手洗い



うがい



せき ますく
咳にはマスク

お願い

保護者の皆様へ

登校再開日の間違いが毎年多くあります。**発症日**を「0日目」ととらえ、次の日からカウントするようにしてください。

出席停止期間が分からなくなってしまう際は、かかりつけの病院または学校までお問い合わせください。

発症日を入れてね。

登校再開日早見表

元気回復

	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
新型コロナウイルス	発症 症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快
インフル	発症 解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱

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」