

ほけんだより



R 7 . 1 . 8
冬号
栗小中学校
保健室

あけましておめでとうございます。2025年が始まりましたが、皆さんはどんな冬休みを過ごしましたか？
年末年始は楽しい行事が多いので、つい食べ過ぎてしまったり、夜更かしが続いてしまったり…という人も
いるかもしれませんね。特に冬は感染症にかかりやすくなる季節です。もう一度生活リズムを整えて今年も
元気に過ごしましょう。

生活リズムをみなおそう！

早寝早起きをしよう！

十分な休養と規則正しい睡眠で、
体の疲れをとり感染症への抵抗力
を高めましょう。



バランスの良い食事をとろう！

三食規則正しく食事をとろう。
栄養のバランスを考えて、よく噛んで
食べましょう。



体を動かそう！

定期的に体を動かしましょう。
体力がアップし、体もリフレッシュで
きます。



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
- ・コロナウイルス
- ・RS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
なかが痛くなったりします。ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように次のこと
気をつけましょう。

- 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。
- 規則正しい生活をする。(食事、睡眠、運動に気をつけよう)

感染症の出席停止期間について

新型コロナウイルスとインフルエンザ感染後の登校再開日の目安です。
どちらの感染症も基本は「発症日を0日目として、5日経過するまで」です。
感染症などと診断された場合、速やかに学校までご連絡ください。
*陽性と診断された場合、1週間はマスクの着用を推奨します。

発症日を入れてね。



登校再開日早見表

元気回復



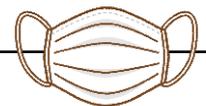
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱		登校再開	

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」



保護者の方へ



- ・感染症対策のため、教室では定期的に換気を行っています。暖房を使用しても座席によっては寒いと感じるかもしれません。脱ぎ着できるものや、肌着など、お子様と相談して服装を調整してください。
- ・お子様に風邪症状がある場合や感染症流行期にはマスクの着用を促させていただきます。マスクが汚れたり、ひもが切れたりすることがありますので、マスクの予備を必ず持たせてください。