

ほけんだより1月

鳥居松小学校 H31.1.7号

学年の総まとめをする3学期が始まり

ました。1月・2月は、1年の中でも一番

寒い時期です。そして、インフルエンザ

や胃腸かぜが流行する季節でもあります。

このような季節だからこそ、よくねて、

よく食べ、よく遊ぶ規則正しい生活をして、

体の調子を整え、

元気に登校しまし

よう。



おうちの方へ

かぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします!

熱は?

鼻水は?

せきは?

のどの痛みは?

吐き気は?

下痢は?

体のだるさは?

体の痛みは?



早ね・早起きチャレンジ週間

1月9日(水)~15日(火)

毎日、とても寒いですが、朝から元気にスタートするために、早ね・早起きにチャレンジしましょう。

冬休みに、毎日朝ねぼうしていた人は、朝起きるのがつらいと思いますが、がんばって早起きして、規則正しいリズムを体におぼえさせましょう。早起きすることで、夜には自然に早く眠くなり、学校に登校する日の生活リズムを取り戻すことができますよ。

こんなつけ方を
していませんか?



〈正しいつけ方〉

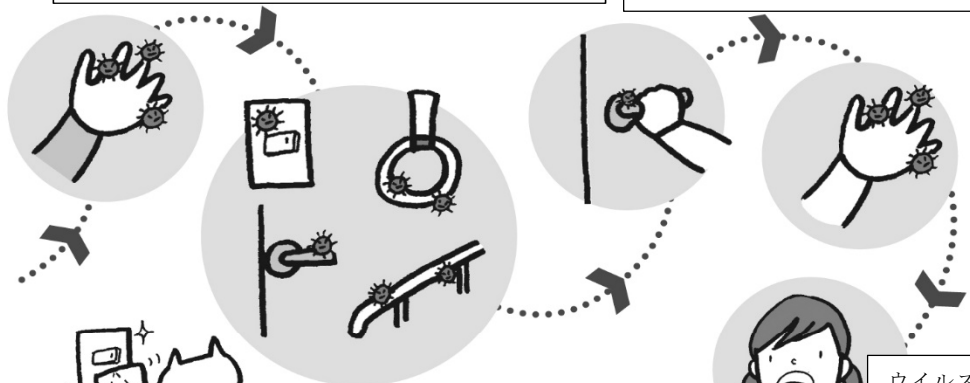


マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりおおうようにします。

かぜやインフルエンザの かん せん けい ろ 感染経路



せきやくしゃみをしたときに、手にウイルスがつく。



ウイルスのついた手で、スイッチやドアノブをさわる。

ウイルスのついたドアノブをさわったひとの手にウイルスがつく。

かぜやインフルエンザにかかる。

ウイルスのついた手で、たべものをたべると、ウイルスがからだの中にはいる。



かかってしまった人は
ウイルスをまき散らさない



人がよく使う部分は
ふき掃除、消毒



元気でも手洗い
うがいを忘れない

かぜやインフルエンザは、このような経路でうつっていきます（感染していきます）。
かぜやインフルエンザにかからないために、次のようなことに気をつけて生活しましょう。

- せきエチケットをしよう。（せき・くしゃみが出るときは、手のひらではなくて、うでで受け止める。）
- せきが手にかかったり、鼻水が手についたときは、すぐに手をあらおう。
- せきが出るときは、マスクをしよう。
- 外から帰ったときや、食べる前、トイレの後は、手あらいうがいをしよう。
- 手をあらったときに、ふくためのハンカチをいつもポケットにいれておこう。
- 鼻や口をさわらないようにしよう。



おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目
発症後 2 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間								
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	登校可能
出席停止期間								

お子様が、インフルエンザに罹ったときは、上記の期間、出席停止になります。発熱等、インフルエンザの疑いがある場合は、速やかに受診していただき、その結果を担任までお知らせください。よろしくお願いいたします。