

ほけんだより

2月号

春日井市立鳥居松小学校

H31. 2. 1号

3学期に入り、鳥居松小学校では、インフルエンザが大流行しています。全国的にも流行をしていますが、中でも特に愛知県、春日井市は深刻な状況です。

インフルエンザの重症化を予防するために、ふだんから規則正しい生活をし、体力をつけておきましょう。

皆さんの中には、「睡眠は大切」とわかっている、夜遅くまでテレビを見たり、パソコンやスマートフォンで遊んだりして、なかなか寝ない人がいます。スマートフォン・ゲームは時間を決めて遊ぶようにし、早く寝て睡眠時間を十分にとるようにしましょう。

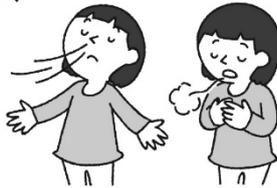
スマホ・ゲームは時間を決めて



からだに福をよぶ！
だいをたべよう！



イライラ、不安を感じたら



あたたかい言葉をかけられると
心もポカポカになるね



考えよう、コミュニケーション ～言葉のチカラ～

自分のことをほめられるとうれしかったり、しんどいときにわかってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ちこんだりしますね。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響をあたえることがあります。

メールやSNSなど、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな?」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな?」と、ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える…ふだんの生活で、そんなことを心がけていきたいものです。



「インフルエンザ出席停止期間早見表」

「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」とは、最低「発症した後5日を経過」するまで出席停止となります。

それに加えて、解熱した日によって出席停止期間を延期することがあります。

(発症後4日目以降に解熱した場合(例4、5)は、出席停止の期間が延期されていきます)

発症日(当日0日目)は病院に受診した日ではなく、インフルエンザ様症状(38度程度の発熱等)が始まった日となります。そのため、病院受診時に、医師に発症日を相談・確認することが必要です。

	発症日 (発症当日)	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後5日を経過した後		
	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
例① 発症後 1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	発症後4日目	発症後5日目	登校可能		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例② 発症後 2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例③ 発症後 3日目に解熱した場合	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	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例④ 発症後 4日目に解熱した場合	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	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		
例⑤ 発症後 5日目に解熱した場合	発熱	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	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	

※その後は、解熱した日によって出席停止日が順次延期されていきます。

