

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 1月10日  
第15号 神石小学校

## 『今年も健康な1年に…』



あけましておめでとうございます。

「おめでとう」という言葉には、「新しい芽が出る」という意味があるそうです。

今年1年、健康で元気に、充実した1年を過ごしていきたいですね。

新学期が始まりました。神石高原町内では、インフルエンザの流行が続いています。神石小学校の子どもたちは、比較的元気に過ごしていますが、油断はできません。

3連休になります。休み中はできるだけ人ごみを避け、マスクを着用するなど、健康管理を十分おこなって生活しましょう。

おうちのかたへ

### もしも、インフルエンザにかかったら…

インフルエンザは、「出席停止」です。欠席扱いになりません。もしも、「インフルエンザ」と診断されたら、学校までご連絡ください。(型がわかればお知らせください。)

インフルエンザ出席停止期間早見表

	発症日	発症後									
		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(最低基準)	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					
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能				
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					
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能				
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					
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能				
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				
	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	登校可能			
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			
	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	登校可能		

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。

※上記の表は目安となりますが、必ず医師の指示にしたがっての登校をお願いします。

## ～インフルエンザから身を守るために～

- ① ていねいな手洗いとうがい
- ② じゅうぶんなすいみん
- ③ バランスのよい食事
- ④ 湿度を保つ(50～60%)・換気
- ⑤ 人ごみを避ける・マスクの着用

「インフルエンザ」かな？

早めに受診  
安静・水分補給

## 冬の健康で必要なこと

### 3つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります。



### 重ね着で体温調節

建物のなかで暑いと、外に出たときに汗が冷えて、かぜの原因になることも。脱いだり着たりできるもので体温調節をしよう。

### 1時間に1回は換気

閉めきった教室は、二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます。ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れています。



湿度: 50～60%  
温度: 18～20℃

乾燥と寒いのが好きなのウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう。

### うがい・手洗い

外でついたウイルスなど、帰ったらすぐに流しましょう。