

ひだまり



赤磐市立軽部小学校
保健室 No. 9
令和2年度 11月

～「できた」「ありがとう」「だいじょうぶ」みんなで作る 軽部小学校～

10月後半に入り、気温がぐっと下がりましたね。冬服を着る姿も見られるようになりました。本格的な冬はもうすぐそこです。寒さや病気に負けないよう、冬に向けて対策をしましょう。

11月の保健目標 病気にも負けない体づくりをしよう!

かぜやインフルエンザにならないために

しっかり睡眠!

十分な睡眠をとることで、体力や免疫力が回復します。

バランスのいい食事

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めま

空気の入替え

空気の乾燥やウイルスの増加を防ぐためにも、換気をしましょう。

うがい・手洗い

のどの奥まで水が届くよううがいをし、指の一本一本をしっかりと洗いましょう。

マスクをつける

周りに飛んでいるウイルスを吸い込まないようにします。

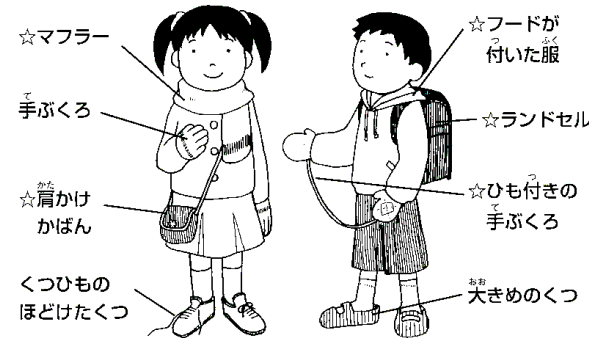
今年度もインフルエンザの季節がやってきました。インフルエンザ予防は、新型コロナウイルス予防と基本は同じですが、インフルエンザには、ワクチンがあります。予防接種を受けておくと、かかったときに症状が軽く済むことが多いですよ。



気をつけよう! 冬のけが!



寒い中でも、元気に遊ぶみなさん。冬に遊具で遊ぶときには危険がいっぱいです。服装に気をつけて、安全に体力アップを目指してくださいね。



◎☆のものを身に付けていると、遊具にからまったりひっかかたりするおそれがあります。
◎大きめのくつや、ひものほどけたくつは、ぬげたり、すべったりしやすいです。
◎手袋をしたまま遊具で遊ぶと、手がすべりやすいです。

重要!

(保護者の方へ) インフルエンザによる出席停止について

インフルエンザは、学校保健安全法施行規則第19条で「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」と出席停止の期間が定められています。

病院で診断を受けましたら、必ず学校へ連絡をしてください。また、再出席する日には、「インフルエンザ報告書」に医師の診断・指導にもとづき必要事項を記入して、ご提出ください。今年度は、医師による「治癒証明書」の提出の必要はありません。「インフルエンザ報告書」の書類は、学校へ取りに来ていただくか、HPからダウンロードをお願いします。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	解熱				登校可能	解熱後2日たって	も、発症後5日た
		解熱したあと2日経過					ないと登校でき	ません。
出席停止								
発症した日を0日目とします								

