

# ほげだより 12月



一気に寒くなってきましたね。冬に流行る感染症（風邪やインフルエンザなど）のウイルスは、**寒くて乾燥した**



**ところで繁殖**しやすいです。そのため、のどが乾燥していると、ウイルスが繁殖しやすくなってしまいます。**うがい**や**こまめな水分補給**で乾燥を防ぎましょう。**寒さ対策**も忘れずに☺  
また、手洗いや換気、咳エチケット（マスク）が感染予防にな

るのと同じくらい、**十分な睡眠と栄養が感染予防に**

**大事**だということを意識しているでしょうか？十分な睡眠とバランスのと



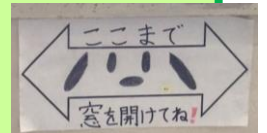
れた栄養によって免疫力が高まり、ウイルスに打ち勝つことができますよ！ぜひ意識してみてくださいね。

## 保健委員会で感染症予防の現状と対策について話し合いました

❄️ **寒いと、どうしても窓を閉めてしまう**

👉 **重ね着、カイロなどで積極的に「寒さ対策」を呼びかけたい！**

👉 **窓枠に貼る「換気の☺️掲示物」をまた復活させたい！**



❄️ **給食前の手洗いは◎、それ以外で手洗いを忘れてしまっている人がいる**

👉 **ハンカチがないと手洗いが億劫に** 👉 **ハンカチチェックを再びやる！**

👉 **保健委員がクラスで「こまめな手洗い」を呼びかけたい！**



❄️ **免疫を高める行動**（十分な睡眠やバランスのとれた栄養、適度な運動等）について…

👉 **十分な睡眠や栄養等が感染予防になっていることを知らない人がいるかも**

👉 **もっと全校に広めていく必要がある！**



委員会では感染予防のキャンペーン等を考えています。

皆さんも、感染を予防するためにどんなことが

できるか、ぜひ考えてみてくださいね！！



# 🎅 換気とセツで寒さ対策を!



寒さ対策をすることも、感染症予防の一つです。学校では換気をするため、重ね着やカイロに加えて、様々な工夫をしましょう。

**温めて血流をUP!!**

温めるポイントは、太い血管が集中する3つの首! (首・手首・足首)

そして、大きな筋内のあるお腹や腰回り、太ももを温めると血流がUPします。

**寒いときほど体を動かそう!**

体を動かすと血流がよくなって、体が温まります。寒い季節は、暖かい室内で過ごしがちですが、少しでも歩く、階段を使うなど日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。

水筒を温かい飲み物にして、体の中から温めるのもおすすめです



※カイロを使用する場合は低温やけどに注意しましょう。



# 🎅 インフルエンザの出席停止期間について

今一度、出席停止期間を確認しておきましょう。また、高浜市では「意見書」の提出は不要です。

発症日当日および解熱当日は0日目として数えます👉

インフルエンザにかかったら

**登校できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	😞	😞	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	😞	😞	😞	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	😞	😞	😞	😞	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK



# 🎅 保健室利用のルールを今一度確認しましょう

<p><b>来室時は先生に伝えてから</b></p> <p>友達ではなく、必ず先生に伝えましょう。(緊急時は除きます)</p>	<p><b>けがの手当は当日だけ</b></p> <p>応急手当しか行うことができないため、翌日も手当が必要。必要の場合は家で手当をしましょう。</p>	<p><b>薬(湿布含む)はありません</b></p> <p>本人も知らないアレルギーがあると危険だからです。必要な場合は担任の先生に申し出て持参しましょう。</p>
<p><b>保健室での休養は1時間まで</b></p> <p>1時間休んでもよくなる場合は早退し、自宅でしっかりと休みましょう。</p>	<p><b>付添者は保健室の外まで</b></p> <p>病気やけがで困っている人を保健室まで連れてきてくれてありがとう。</p>	<p><b>退室したら連絡票を先生へ</b></p> <p>「保健室連絡票」を担任(教科担任)の先生に必ず渡してください。</p>