# ほけんだより 1月

令和４年１月１２日
東台福浦小学校
保健室

《おうちの人と読みましょう》

2022年が始まりました。

みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか。もし、生活リズムがくずれてしま　った人がいたら、まずは早寝・早起きをがんばって規則正しい生活を心がけましょう。

今年もどうぞよろしくお願いします。

## かぜや感染症にまけない体をつくろう

冬休み中、新型コロナウイルス感染症にかかる人がまた増え始めました。

基本的な予防方法はこれまでと同じです。寒くなって水での手洗いをさっと簡単にすませたいと感じると思いますが、自分を守るためにていねいに手を洗いましょう。

また、かぜや感染症に負けないからだを作るためには、『食事・すいみん・運動』が大切です。すいみん時間が少ない人が多いので、早く寝るように心がけましょう。

【かぜ・感染症対策のポイント】

発熱やかぜ症状があれば
無理をせず休養する

手洗い、マスクで予防

規則正しい生活で
免疫力アップ

首元・手首・足首には、太い血管が通っています。寒いときはここを温めてあげると、血行が良くなり、体が温まります。

また、３つの首にプラスして「“くび”れ（お腹）」も温めると、腸内細菌が活発になり体の代謝につながるそうです。

下着のシャツなども活用し衣服で調整して、“首”を温めて冷え対策をしましょう。

## 寒いけれど、換気もお忘れなく！

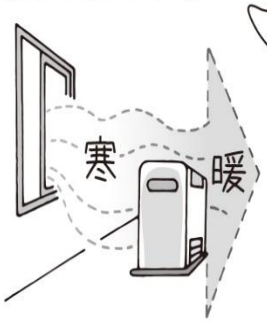
### 寒い季節の換気テクニック

**寒**い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

**短**時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

**台**所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

**暖**房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。




カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

### 保護者の方へ ～インフルエンザの「出席停止」について～

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでしたが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いいたします。

学校保健安全法では「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」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子さんの回復の様子などを充分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。

| 発熱期間＼経過日数 | ０日（発症した日） | １日 | ２日 | ３日 | ４日 | ５日 | ６日 | ７日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ２日間 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 登校可 | |
| ３日間 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 登校可 | |
| ４日間 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱 | 登校可 | |
| ５日間 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱 | 登校可 |

発熱　解熱　登校可　　※「発症した日」は発熱した日をさします。

※新型コロナウイルス感染症の感染者数が増加しております。風邪症状（発熱、咳・くしゃみ、腹痛、頭痛等）があるときは、登校を控えて、ゆっくりとご自宅で休養されてください。その際には、欠席ではなく「出席停止」として扱います。