

もうすぐ  
冬休みです

ながかった2学期も、もうすぐゴールが見えてきましたね。先月は期末テスト、よくがんばりました！  
だんだんと冬らしい寒さの日が増えてきましたね。気温が下がり、空気が乾燥しがちなこの季節は、感染症が流行しやすい時期になります。  
感染症対策をしながら、体調に気をつけながら、自分らしさを発揮できるように取り組んでいこう！

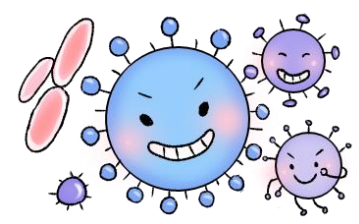


生徒の皆さま

保健室より

「ケガをした！」「急に体調が悪くなった」そんな時は…

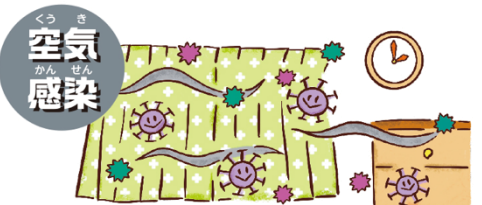
授業中やクラブ中など、ケガをしてから、急に体調が悪くなってから、誰にも言わずに我慢している人はいませんか？  
怪我をしたときや、体調不良のときに、すぐに応急手当を受けずにそのままにしておくと、悪化したり、回復までに時間がかかることがあります。  
悪化する前に、すぐに関係の先生（授業の先生や学年の先生（クラブ中は顧問の先生など）、に伝えるようにしましょう。



感染症を予防しよう！

ウイルスはどこから来るの？

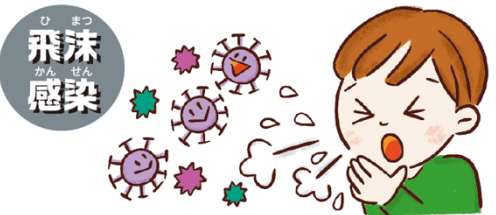
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

元気な体をつくるために、何ができるかな？



ウイルスに負けないための抵抗力を高めることも大切な感染症対策！

「これならできる！」というものからやってみよう！

# 【参考までにご覧ください】

## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

|            | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目    | 5日目    | 6日目    | 7日目  |
|------------|-----|-----|-----|-----|--------|--------|--------|------|
| 3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 | 登校OK   |      |
| 4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 | 登校OK |

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

|               | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目  | 5日目      | 6日目      | 7日目  |
|---------------|-----|-----|-----|-----|------|----------|----------|------|
| 4日目に症状が軽快した場合 |     | 有症状 |     |     | 症状軽快 | 症状軽快後1日目 | 登校OK     |      |
| 5日目に症状が軽快した場合 |     | 有症状 |     |     |      | 症状軽快     | 症状軽快後1日目 | 登校OK |

なお、本校において登校許可証の提出は必要ありませんが、受診により感染症をはじめ、病気等がわかった際は、学校まで教えてください。



無理せず早めに就寝する 水分補給

かぜ 風邪っぽい！？  
そんな時どうする？



登校前に体調が悪い時は、おうちの人と相談しよう！

早期に回復に向かうためには、無理をしないことと早期受診が安心！

体を温める



乾燥を防ぎ加湿する



消化にいい食事をとる



## 食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



自分を大切にしながら  
感染症に気をつけながら  
2学期のラストスパートも元気に乗り切ろう！

