



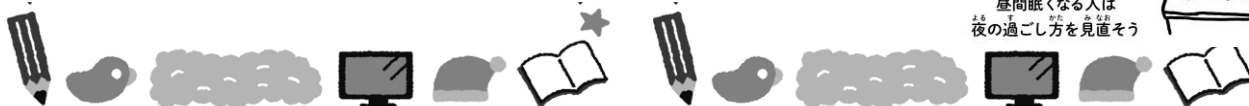
令和3年1月22日(金)
 荒島小学校保健室
 1月号(NO.14)

3学期がスタートして、2週間くらいになりました。みなさん冬休みモードからぬけ出せていますか？
 今年は「うし年」です。ウシは農作業や人・物を運ぶなど、昔から生活にはかかせない動物でした。はたらしもの・力もち・おとなしい性格などから、親しみのあるえんぎの良い動物だと言われていたそうです。
 昨年さくねんは新型コロナのえいきょうで何かとせわしない年になりました。
 今年ことしは、ウシのようにのんびりとおだやかな1年になることを願っています。



ねる時間からさかのぼる？

朝なかなかおきられなかったことがあると思います。その時は前の夜の夜、何時にねましたか？
 また、ねる前までのようにすごしていませんか？みなさんの生活リズムは、みなさんの行動でつくられています。早くねるためには何時にお風呂に入るか、その時間にお風呂に入るには何時に宿題を終わらせるかなど、ねる時間からさかのぼって、生活リズムを見直してみてください。そうすると、早くねるためにはどのように行動するといいかわるかもかもしれませんね。



あらった後も大切です！



せっかく右けんで手をあらったのに、次のようなことをしていませんか？

- ハンカチを使わずしぜんかんそうさせている
- 昨日使ったハンカチで手をふいている
- 友達のハンカチをかりて手をふいている
- 服で手をふいている
- 水気をかみになじませている

かんせんよぼう 感染予防のキホン！ てあら 手洗いのポイント



このような方法では、せっかく手をあらっても、また手にウイルスがついてしまいます。
 せいけつなハンカチやタオルを毎日持って来てふきましょう！



インフルエンザがはやしやすい時期になりました



インフルエンザはインフルエンザウイルスによっておこる病気です。今年度はまだ荒島小学校でのインフルエンザ感染者は出ていません。

インフルエンザの特徴は、突然の高熱(38℃~40℃くらい)、咳や鼻水、くしゃみなどの症状に加え、筋肉や関節が痛くなったりします。

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザにかかったら「出席停止」となり、学校をお休みし、外出もひかえないといけません。出席停止の期間は「発熱したあと5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」と法律で決まっています。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱後1日目に発熱した場合	学校 発熱 出席停止	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			登校可能			
	園 発熱 出席停止	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登園可能			
解熱後3日目に発熱した場合	学校 発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
	園 発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能	
解熱後5日目に発熱した場合	学校 発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
	園 発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目

※発熱した日を0日とします。
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついているかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



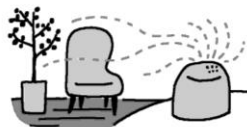
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



インフルエンザの予防は新型コロナウイルスの予防にもいえる部分がたくさんありますね。

人から人にうつる病気をふせぐには、左に書いてあるような予防方法をするとうれいといわれています。

今学期も、インフルエンザや新型コロナウイルスに負けず、みんなで元気にすごしましょう！