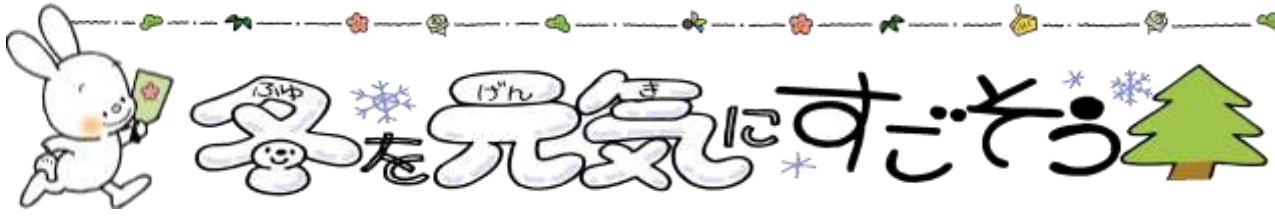


1月 元だより 保健

豊浜小学校
保健室
令和5年1月11日

今月の保健目標：手洗い・うがいをしっかりしよう。

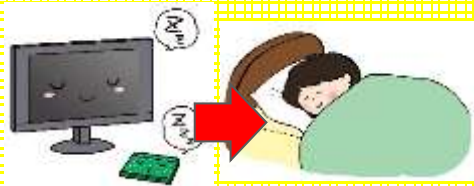
新しい一年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。冬休みは、大きなけがや病気をせず、毎日元気に過ごせましたか。3学期も健康に過ごせるように、風邪予防に取り組んで、規則正しい生活を心掛けましょう。今年もみなさんにとってよい年になることを祈っています。



冬休みが明け、「体がなんとなくしんどいなあ」という人はいませんか？冬休みは、楽しいイベントがたくさんで、生活リズムが乱れた人も、早めに、生活を「冬休みモード」から、「学校モード」に切りかえましょう。3つのことを心がければ、きっと体も心も、シャキッと元気に過ごせますよ。

① 早く寝よう！

「夜ふかし→朝に無理矢理起きる→ねむい・だるい」を繰り返さないよう、夜はねむくなくても、早めに布団に入りましょう。寝る1時間前には、メディアのスイッチをOFFにできるといいですね。



② 朝食をとろう！

簡単に食べられるパンやバナナ、おもち等、まずは「登校前に少しでも何か食べる習慣」を作りましょう。朝から体を目覚めさせることができますよ。



てあら
手洗い・うがいも
わす
つづ
忘れずに続けよう！

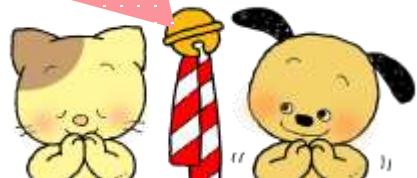


③ 体を動かそう！

体育で、外遊びで、おうちでのお手伝いで…。昼間のうちに体を動かすと、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすいです。



今年1年、豊浜っ子みんなが
げんき
す
元気に過ごせますように！



保護者の皆様へ

冬休み中も、ご家庭での毎朝の検温や健康観察等のご協力をありがとうございました。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。さて、昨年末より一層寒くなり、感染症の流行が心配されております。今年は、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行も心配されております。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、出席停止になります。

家族等が新型コロナウイルス感染症に罹患し、児童が濃厚接触者になった場合や、家族に風邪症状があり、心配なため児童がお休みする場合も出席停止になります。欠席扱いにはなりません。児童本人が罹患した場合や、濃厚接触者になる場合は、**速やかに学校まで連絡をしてください。**

また、濃厚接触者になった場合の出席停止期間に、児童が陽性になった場合も、**速やかに学校まで連絡をお願いします。**

インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は以下の通りです。必ず病院を受診し、医師の指示に従って、無理をせず、ゆっくり体を休めて回復してください。

【インフルエンザの出席停止期間】

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで（発熱・発症当日は0日目とします）」

【新型コロナウイルス感染症の出席停止期間】

下記の早見表をご確認ください。

【新型コロナウイルス感染症 出席停止期間 早見表】

陽性で症状がある場合	発症日	発症後								
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
出席停止（7日間）										登校可能

※症状が軽快してから24時間経過すること。10日を過ぎるまでは、感染予防行動を徹底する。

陽性で症状がない場合	検査をした日	発症後								
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
出席停止（7日間）										登校可能

症状がなく再検査をした場合	出席停止（5日間）					検査で陰性を確認！	登校可能		
---------------	-----------	--	--	--	--	-----------	------	--	--

※7日を過ぎるまでは、感染予防行動を徹底する。

(同居の家族等で濃厚接触者になった場合)	最終接触日	発症後								
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
出席停止（5日間）										登校可能

抗原定性検査をした場合	出席停止	抗原定性検査で陰性を確認	抗原定性検査で陰性を確認	←3日目より登校可能					
-------------	------	--------------	--------------	------------	--	--	--	--	--

※抗原定性検査：自費検査で、薬事承認されたものを必ず使用する。