ほけんだより

令和6年12月2日 No.10 朝霞市立朝霞第二小学校

12月の保健目標:かぜや感染症を予防しよう

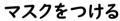
体調不良の人が増えています!

がったいちょうふりょう ひと おお かんせんしょう しゅっせきてい し ひと おお 11月は体調不良の人が多くいました。感染症で出席停止になる人も多かったです。これから ますます寒くなるとともに、空気が乾燥し、体調をくずしやすくなります。予防をしっかりしましょう。

◎如っていますか?せきエチケット◎

いためにも、せきエチケットを心がけましょう。











ティッシュ・ハンカチなどで 上着の内側やそででおおう

☆手にしぶきがついた場合は、すぐに手あらいをしましょう。

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズル 、出ることがあると思います。

おおう

風邪をひいた時は体温が上がり(発熱)

となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死ん

だ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されま す。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝 った証なのです。

鼻水はすすらず、 やさしくかんで

とついズズッとすすってしまいま すが、体の中に細菌やウイルスの 死骸が戻ってしまうのでやめまし ょう。ティッシュでやさしくかん でくださいね。

◎感染症にかかったら・・・◎

- □外に出かけず、家でゆっくり休む

- □鼻をかんだティッシュなどのごみはビニール袋に入れてすてる
- □かかった人とその他の家族で同じ食器やタオルを使わない
- てんき ロドアノブや電気のスイッチなど、よくさわる部分をこまめに消毒する

~保護者の方へ~

これから、ますます感染症が流行する季節となります。学校は集団生活の場であることか ら、感染症が発生すると、広がりやすく、大きな流行となることもあります。可能な限り、感染の 広がりを抑えるためにも、登校前の健康観察を十分にしていただくとともに、少しでも体調に 心配な点がある場合には、無理な登校は控えていただけますようご協力よろしくお願いいた します。

◎インフルエンザの出席停止期間について◎

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

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)



◎新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について◎

|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

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指す。

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)



