

# すこやか 12月

## もうひと工夫で、かぜをひかない生活をしよう!

もうすぐ冬休み。かぜをひかないで年末年始を過ごすためにも、「手洗い」と「うがい」以外にも気を付けてほしい生活のポイントがあります。まずは左側をしっかりとって、できるようになったら右側も一緒にチェックしてみましょう。

☐ 手洗い・うがい



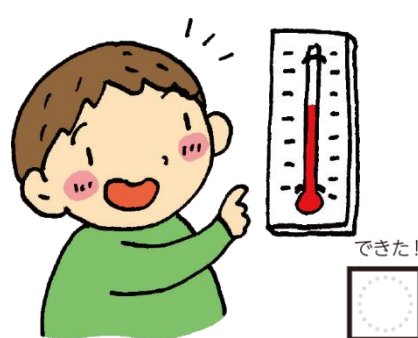
☐ 栄養のバランスを考えた食事  
とたっぷりの水分補給



☐ しっかり換気 (1 時間に 1 回くらい)



☐ 過ごしやすい温度と湿度かチェック



☐ 寒くても、元気に外遊び



☐ 気温に合わせて衣服で体温調節



# ふゆ 冬のポカポカ生活は「インナー」から！

「何となく調子が悪い」「ちょっと下痢気味」の原因は、体の冷えかも!?

下着（インナー）を着ると、その不調がやわらぐかもしれません。

伸び縮みする生地で作られている下着は、体によくフィットするので、とても

保温効果が高いのです。しかも、最近は素材そのものが軽く、

薄くても保温性が高い生地が作られるようになり、

遠赤外線放射素材、蓄熱保温素材、吸湿発熱素材など

さまざまなタイプがあります。

着心地のよい下着で、寒い季節を元気に過ごしましょう。



## 保護者の方へ



## 感染症にかかった場合の出席停止期間について

かぜの症状に加えて、急な高熱、悪寒や全身痛、のどの強い痛みなどがある場合、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染したのかもしれません。早めに医療機関を受診してください。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止になります。出席停止期間は、インフルエンザの場合と新型コロナの場合では違いがありますので、下の図表を参考にしてください。どちらの場合も、快復するまで、部屋の湿度に気をつけて、温かくしてゆっくり休みましょう。

快復して登校する際は、医師の証明は不要ですが『登校報告書』の提出をお願いします。（本校のHPからダウンロードできます）

### インフルエンザの場合

例：

3日に解熱した場合、  
4日に解熱した場合

	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日に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱	発熱	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日に症状が軽快した場合、5  
日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日に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK