



令和5年12月4日
練馬区立北町小学校
校長 瀧嶋 克己
保健室

12月になりました。急に寒くなりコートやマフラーをださないといけないような日もあり、半袖でも昼間は過ごせるような日もあり、大人も子どもも体調管理が難しい日が続いています。天気の良い日には元気よく校庭で遊んで、夜はしっかり寝て、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

出席停止期間の確認をお願いします

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、「学校で予防をすべき感染症」（学校感染症）の第二種に指定されており、かかった際には「出席停止」の措置がとられます（欠席扱いにはなりません）。「登校可」となっても、お子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断していただければと思います。また、登校する際は、登校届が必要となります。登校届は保護者の方がご記入ください。（学校のホームページから印刷することができます。または学校で用紙をお渡しすることも可能です）。

発症日を入れてね。

元気回復

登校再開日早見表

	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
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

感染症予防は手洗いから

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらにアデノウィルスや溶連菌、胃腸炎など色々な感染症も同時に流行しています。これらの病気の予防に欠かせないのが手洗いです。手洗いのやり方をご家庭でも確認し、毎日しっかり続けてください。

①水道からの流水で

手を洗い流す。



②せっけんを

よく泡立てる。



③手のひらをあわせて

よくこする。



④一方の手の甲を

反対の手でこする。



⑤指と指の間を

あら



⑥親指をもう一方の手で

ねじるように洗う。



⑦指先と爪の間を

反対の手の平でこする。



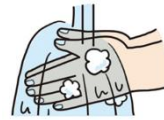
⑧手首をもう一方の手で

ねじるように洗う。



⑨流水でせっけんを

洗い流す。



⑩きれいなタオルやハンカチでふく。



冬休みを健康で安全にすごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう