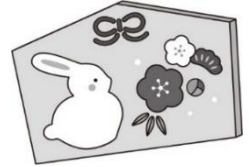




令和5年1月10日
練馬区立大泉中学校
1月号 保健室

新しい1年が始まりました。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いでしょう。
みなさんにとって飛躍の1年になるよう、保健室からも応援しています。一緒に頑張りましょう！



生活習慣を整えよう

新型コロナウイルス感染症が流行してから、みんなで感染対策をしっかりと意識していたため、冬に流行する感染症は抑えられてきました。しかし、最近ではコロナ対策の緩和に伴い、この冬は再度インフルエンザや感染性胃腸炎が猛威を振るう可能性があります。

基本的な感染予防の行動をもう一度見直すとともに、早寝早起き、適度な運動、3食しっかりとるといった日頃からの基本的な生活習慣で丈夫な体づくりを意識し、この冬の流行に備えてくださいね。



インフルエンザ、登校再開は何日から？

★発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで、出席停止期間となっています。

発症後 解熱	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1日目	発熱 →	解熱	解熱 1日目	解熱 2日目			登校可能	
2日目	発熱 →		解熱	解熱 1日目	解熱 2日目		登校可能	
3日目	発熱 →			解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	登校可能	
4日目	発熱 →				解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	登校可能

《 保健室から みなさんへのお願い 》

12月、朝お家で体温を測り忘れてしまった人が何人もいました。また、朝から体調が悪いのにも関わらず無理をして登校し、授業を受けられずに早退する人もいました。

「つらいけれど、頑張ろう！」という気持ちをもつことは、たしかにとっても大切なことです。でも場合によっては、体調不良が悪化してしまったり、友達に迷惑をかけてしまったりすることもあります。

そこで、保健室から2つお願いがあります。

- ① 検温は、毎朝忘れずに行ってください。
- ② 自分の今の体調と向き合い、1日頑張れるのか、休んだ方が良いのか、自分で判断してみてください。

みんなが健康で楽しい学校生活を送るためには、一人一人の協力が必要です。よろしくお願いします。