



## 毎日の感染症予防を心がけましょう!

11月の後半から、急に寒くなりました。脱ぎ着しやすい服装で登校したり、手ぶくろやマフラーを使って、上手に体温を調節しましょう。

さて、大北小では体調不良でお休みの人が増え、インフルエンザや水ぼうそう、マイコプラズマ感染症などにかかる人もいます。

毎日元気に過ごせるよう、石けんを使った丁寧な手洗いや、換気、咳エチケットなどに気をつけながら過ごしましょう。

## 洗った手はきれいなハンカチでふこう



## 保護者のみなさまへ

### ◆引き続き、感染症対策をお願いいたします

インフルエンザの流行が始まります。石けんによる手洗いや換気、咳エチケットなどへのご協力をお願いいたします。また、今年はマイコプラズマ感染症・水ぼうそうも流行しています。咳が続く、発疹がみられるなどの場合には、受診をおすすめいたします。

また、感染拡大防止の観点から、体調が悪い場合には無理に登校せず、ご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

なお、出席停止期間は、インフルエンザは「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」、マイコプラズマ感染症は「専門医により感染の恐れがないと認められるまで」、水ぼうそうは「すべての発疹がかさぶたになるまで」となっています。

**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)

	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日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK



### ◆スポーツ振興センターの災害共済給付について

登下校を含む学校生活で、けがをして受診し、診療報酬が500点以上だった場合は、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。なお、子ども医療証を使用して自己負担額がない場合も対象となります。

給付希望で、まだ申請していないご家庭は、担任または保健室までお知らせください。



よぼう  
12月のほけん目標：かぜを予防しよう

かん せん しょう  
感染症に  
かからない! うつさない!!



さむ ふうき かわ  
寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に  
かっぱつ つぎ  
活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさんは知っているでしょうか?



- ・インフルエンザウイルス
- ・コロナウイルス
- ・RSウイルス
- ・ノロウイルス



からだ なか はい びょうき はなみず で きゅう たか ねつ で  
このようなウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出  
あたり いた  
たり、頭やお腹が痛くなったりします。

ひと ひと じぶん かぞく ともだち まわ ひと まも  
ウイルスは人から人にうつっていきます。自分や家族、友達などの周りの人をウイルスから守るた  
め、つぎ き す  
めに、次のことに気をつけて過ごしましょう。

- 人が大勢いる場所では、マスクをする。
- せきエチケットに注意する。(せきやくしゃみが出そうになったら、ハンカチや服のそでを使って、口や鼻をおさえる。)
- せっけん つか て あら  
石けんを使って、ていねいに手を洗う。
- しょくじ た えいよう  
食事はバランスよく食べ、しっかり栄養をとる。
- よる はや ね ねむ  
夜は早く寝て、ぐっすり眠る。
- きそくただ せいかつ す  
規則正しい生活リズムで過ごす。



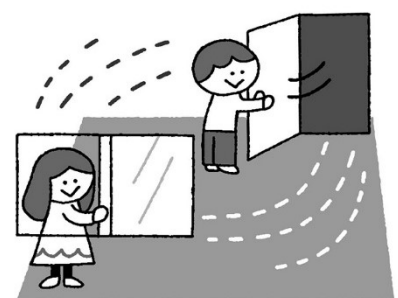
おぼ ざん せつ けんこうせいかつじゆつ  
覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



へや なか そと  
部屋の中でも外でも、  
さむ あ いふく ちようせつ  
寒さに合わせた衣服の調節



そと かけ せつ  
外から帰ってきたときは、石けん  
であわあわ手洗い、感染予防



かん き いえ がっこう  
換気しよう、家でも学校でも!  
へや ふうき よこ まえ  
部屋の空気が汚れる前に