

だんだん寒くなってきたと思ったら、急に暑くなるなど、今年（ことし）は気温（きおん）の変化（へんか）が激（げき）しくて、体調管理（たいちようかんり）が難（むずか）しいと感じ（かん）じます。また、これからの季節（かぜつ）は空気（くわい）が乾燥（かんそう）し、感染症（かんせんしやう）が流行（りゆうこう）しやすくなります。手洗（てあら）い、うがい（うがい）や空気（くわい）の入れ換え（いれかえ）など、自分（じぶん）でできる予防（よぼう）をしましょう！

来週（らいしゅう）13日（じつ）からは、2学期（がくき）の『生活リズムアップウィーク』です。規則正しい生活（きぎよくただいせい）で睡眠（すいみん）をしっかり（しかり）とること、栄養（えいよう）のある食品（しょくひん）をバランスよく（た）食べることは、体（からだ）の免疫力（めんえきりよく）（ウイルスと戦（たたか）う力（ちから））を高め（たか）めることにつなが（つな）がります☺

さて、11月（じゅういちがつ）は健康（けんこう）や身体（からだ）に関する記念日（きねんじつ）が多くありますが、11月8日（じゅういちがつはちじつ）は「いい歯（は）の白（ひ）」です。歯磨き（はみが）をして口（くち）の中（なか）を清潔（せいけつ）に保（たも）つことも、感染（かんせん）症（しやう）予防（よぼう）に効果（こうか）があります。毎日（まいにち）ていねい（ていねい）に磨（みが）くように（よう）にしまし（ま）しょう。

11月8日は



いい歯の白 一本一本ていねいに歯みがき

80歳（さい）で20本（ぼん）以上の自分（じぶん）の歯（は）を保（たも）つために、意識（いしき）して続（つづ）けよう歯（は）の健康（けんこう）習慣（じゅうかん）！



よく噛（か）んで食（た）べる
唾液（だえき）は歯（は）のガードマン



寝（ね）ている間（あいだ）に増（ふ）える歯垢（しこう）
寝（ね）る前（まえ）の歯（は）みがき（だいじ）が大事（だいじ）



歯（は）間（かん）ブラシ（つか）やフロス（つか）も使（つか）って
歯（は）と歯（は）の間（あいだ）もきれいに



定期的（ていきてき）に歯科（しか）医院（いん）で
歯（は）の健康（けんこう）チェク（ち）ック！

つづけていますか？ 「せきエチケット」

せきエチケットとは、新（しん）型（がた）コ（こ）ロ（ろ）ナ（な）ウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）感（かん）染（せん）症（しやう）や風（か）邪（ぜ）、インフルエンザ（いんぷるえんざ）などの「感（かん）染（せん）症（しやう）」にかか（か）った時（とき）、また（また）はかか（か）っている疑（うたが）いがある時（とき）、お互（たが）いにうつさ（うつさ）ないよう（よう）にするためのマナー（まな）ーです。

その1 鼻（はな）と口（くち）をおお（お）う

せき・くしゃみ（くしゃみ）が出（で）そう（そう）にな（な）った時（とき）は、ティッシュ（ていしゅ）やハンカチ（はんかち）で鼻（はな）と口（くち）をお（お）お（お）います。使（つか）ったティッシュ（ていしゅ）はビニール（びにール）袋（ふくろ）など（など）に入れて（いれて）ゴミ箱（ごみば）にすて（す）てま（ま）しょう。



その2 とっさ（とっさ）のとき（とき）は「そ（そ）で（で）」でカバ（カバ）ー

急（きゆう）なせき（せき）・くしゃみ（くしゃみ）は、でき（でき）るだけ手（て）を使（つか）わず（わず）、そ（そ）で（で）や上（うわ）着（ぎ）の内（うち）がわ（わ）で鼻（はな）と口（くち）をお（お）お（お）います。手（て）でお（お）お（お）った時（とき）は、す（す）ぐ（ぐ）に石（いし）けん（けん）でよく（よく）洗（あら）いま（ま）しょう。



その3 マスク（マスク）をつ（つ）ける

ウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）をふ（ふ）くんだ飛（ひ）ま（ま）つ（つ）（鼻（はな）水（みず）やだ（だ）液（えき））は、せき（せき）・くしゃみ（くしゃみ）ととも（とも）に鼻（はな）や口（くち）から飛（と）びち（ち）ります。マ（マ）スク（スク）をつ（つ）けること（こと）で予（よ）防（ぼう）につ（つ）なが（な）る（る）ので（ので）す。



裏（うら）面（めん）もご（ご）覧（らん）くだ（くだ）さい。

インフルエンザ・新型コロナウイルス が 県内で流行しています

インフルエンザ、新型コロナウイルスは学校感染症に指定されています。出席停止期間に違いがありますので、下記を参考に対応をお願いします。なお、いずれの感染症に罹患^{りかん}した場合も必ず、学校にご連絡ください。

インフルエンザ

【出席停止期間】

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（※幼児は3日）

例	発症日	発症後5日間					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	8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合	発熱 	解熱 	1日 	2日 			登校可 		
出席停止期間									
⋮									
発症後 3日目に 解熱した 場合	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	1日 	2日 	登校可 		
出席停止期間									
⋮									
発症後 4日目に 解熱した 場合	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	1日 	2日 	登校可 	
出席停止期間									


※発症後4日以降に解熱した場合は、出席停止期間が延長されます。

新型コロナウイルス

【出席停止期間】

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

※「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」ことです。

例	発症日	発症後5日間					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	8日目
発症後 1日目に 症状が軽快 した場合	発熱 	症状軽快 	1日 				登校可 		
出席停止期間									
⋮									
発症後 4日目に 症状が軽快 した場合	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	症状軽快 	1日 	登校可 		
出席停止期間									
⋮									
発症後 5日目に 症状が軽快 した場合	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	症状軽快 	1日 	登校可 	
出席停止期間									

※発症後5日以降に症状が軽快した場合は、出席停止期間が延長されます。

※発症から10日を経過するまでマスクの着用を励行