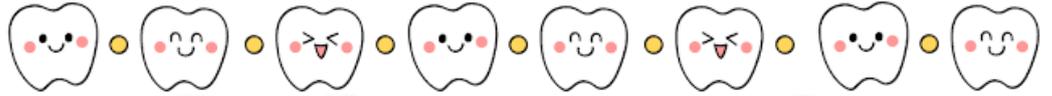


だんだん寒くなってきたと思ったら、急に暑くなるなど、今年は気温の変化が激しくて、体調管理が難しいと感じます。また、これからの季節は空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなります。手洗い、うがいや空気の入れ換えなど、自分でできる予防をしましょう！

来週13日(月)からは、2学期の『生活リズムアップウィーク』です。規則正しい生活で睡眠をしっかりとること、栄養のある食品をバランスよく食べることは、体の免疫力(ウイルスと戦う力)を高めることにつながります😊

さて、11月は健康や身体に関する記念日が多くありますが、11月8日は「いい歯の日」です。歯磨きをして口の中を清潔に保つことも、感染症予防に効果があります。毎日ていねいに磨くようにしましょう。

11月8日は



## いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

### つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットとは、新型コロナウイルス感染症や風邪、インフルエンザなどの「感染症」にかかった時、またはかかっている疑いがある時、お互いにうつさないようにするためのマナーです。

#### その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



#### その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



#### その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



裏面もご覧ください。

# 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<sup>りかん</sup>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