



<12月の保健目標>  
**感染症を予防しよう**

今年のカレンダーも残り1枚となり、2学期の授業日も残すところ17日間となりました。朝晩の気温が下がり、空気も乾燥してきています。かぜや感染症にならないように、毎日の手洗いを行いましょう。また、睡眠不足は免疫力を低下させます。バランスのとれた食事を取り、睡眠を十分とりましょう。



## インフル+コロナ=フルロナに気を付けて！

|        | インフルエンザ                                                                                                                                                                       | 新型コロナウイルス                                                                                                                                                                      |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特徴的な症状 | 高熱、強い寒気や倦怠感(だるさ)<br>関節痛(体の節々の痛み) など                                                                                                                                           | 喉の痛み、咳、鼻水、発熱、だるさ、<br>味覚・嗅覚障害 など                                                                                                                                                |
| 感染経路   | 飛沫感染(咳やくしゃみ、会話)、接触感染                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
| 出席停止期間 | ◇発症後5日経過し、かつ解熱した後<br>2日を経過するまで(発症日を0日<br>目とする)⇨6日目から登校可<br><br>※インフルエンザの出席停止のご確<br>認を！<br> | ◇発症後7日経過し、かつ軽快して24時間<br>を経過するまで(発症日を0日目とする)<br>⇨8日目から登校可<br><br>◇無症状の場合は陽性判定後5日経過し、<br>5日目に陰性の場合登校可<br><br><b>濃厚接触者</b><br>◇最終接触した日や感染対策を講じた日を<br>0日目として5日間は自宅待機。⇨6日目<br>から登校可 |

※「家族が発熱(風邪症状がある)した」「風邪症状があるため」などで欠席する場合も、出席停止扱いになります(欠席扱いにはなりません)。

### 自分にできる感染症対策！



人と一緒にいる時はマスク  
(飛沫を飛ばさない！)



石けんで  
こまめに手洗い



人との距離をとる  
(人混みをさける)

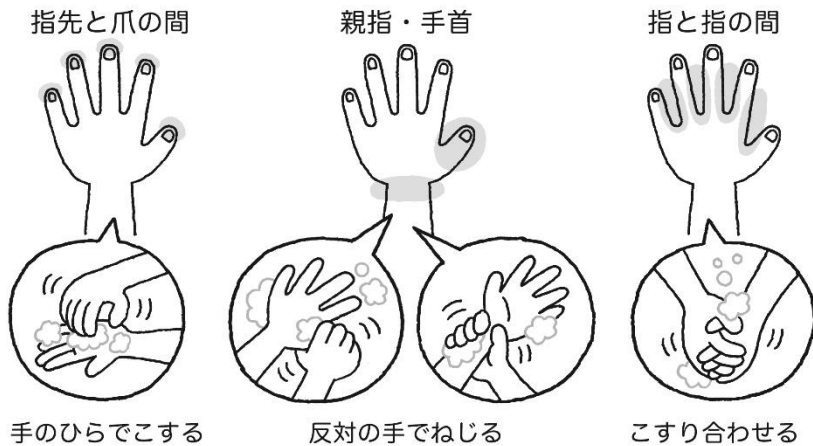


栄養や睡眠を  
しっかりとる

### 続けることが大事です！

★また、体調が悪い場合は、無理をせず、自宅でゆっくり休養に努めましょう。  
無理をしないことは、感染症を拡げないことにもつながります。

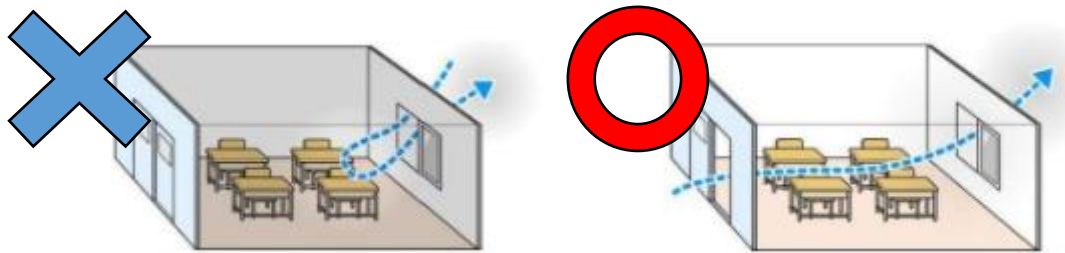
## 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント



## 正しい換気の仕方

左の図のように、一方の窓だけ開けても十分な換気を行うことはできません。右の図のように、反対側のドアも開けることで部屋の空気がうまく循環し、部屋の空気をきれいなものへと交換することができます。

1度換気をし、きれいな空気と入れ替えても、時間とともに汚れていきます。そのため、休み時間ごとに換気を行い、外のきれいな空気と部屋の汚れた空気を入れ替えることが大切です！



◎暖房を使うと部屋の湿度は外よりも低くなり、さらに空気が乾燥します。

◎湿度が40%を下回ると、ウイルスが空気中にとびやすくなります。

⇒室内の湿度は50～60%をたもつのがオススメです。(自分たちでチェックしてね！)

⇒こまめに換気をして、部屋の中の空気をきれいにたもちましょう。



寒い！

と来室するみなさんへ！

この時期になると「先生、めっちゃ寒いです～！」という人が多くなります。感染症などのウイルスは、低温を好むため、身体の冷えは風邪を引くリスクを高めます。

身体の冷えを防ぐために、「**3つの首**」を意識しましょう。3つの首とは、「**首・手首・足首**」です。この3つの首を温めることで、効率よく身体を温めることができます。また、肌着(下着)には保温効果があるため、必ず着用しましょう。

自分の服装を見直し、ストレッチや軽めの運動を取り入れて、冷え・寒さ対策をしましょう！