



今年も残り1か月を切りました。今年はどうな1年でしたか？今年も新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行しています。感染予防をし、気持ちよく新年を迎えましょう。



感染症を予防しましょう

感染症は ①病原体（感染源） ②感染経路 ③宿主 の3つの要因がそろうことで感染します。感染対策においては、これらの要因のうちひとつでも取り除くことが重要です。以下のことに注意し、感染症を予防しましょう。

- 手洗い・うがい等の感染予防
- せきエチケット
- 登校前の健康観察（不調がある場合は体温を計り、おうちの人と体調の確認をしましょう）
- 早退時の連絡先の確認（早退することになった場合、誰に連絡したらいいか確認しておきましょう）
- かぜ症状がある場合は、早めに医療機関を受診
- 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ等の学校感染症の診断を受けた場合は、学校に報告

発症日を入れてね。 元気！回復

登校再開日早見表

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
発症 → コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」							コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

<保護者の皆様へ>

新型コロナウイルス感染症は「発症日を0日目として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」、インフルエンザは「発症日を0日目として5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」が出席停止期間です。感染した際にはお早めに学校までお知らせください。

また、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザに感染した際は「感染症届」の提出をお願いしています。登校再開後、お子様にお渡ししますので、お手数ですが、ご家庭でご記入の上ご提出をお願いします。

12月1日は「世界エイズデー」

エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。



エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスによって起こる感染症です。HIVに感染した後、数年間自覚症状のない時期が続き、その間に病原体などから体を守る免疫が徐々に低下します。健康な時には感染しない様々な感染症やがんなどにかかるようになった状態がエイズです。今のところ完全に治す薬がないためか、過度に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることもあります。しかし、HIVは感染力が弱いため、会食、握手、せき、くしゃみなどの日常生活の行動でうつることはありません。正しい知識をもつことが何よりも大切で、効果的な予防にもつながります。

気をつけて!! 低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位をあてたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



食事とおやつとのバランス

つい、おやつを食べ過ぎていませんか？ 育ち盛りまんには、おやつは栄養補給の一面として大切ですが、食べ過ぎはNGです。3度の食事をきちんととり、おやつは「楽しいおまけ」と考えましょう。

おやつというと、スナック菓子やチョコレートなどを思い浮かべる人

も多いと思いますが、それらは糖分や脂質が多いのが気になります。

おすすめは、おにぎりやサンドイッチ、チーズ、フルーツ、ナッツ類です。この季節に美味しい焼き芋もぜひどうぞ♪ 食事に影響しないように、タイミングも意識しながら、おやつタイムを楽しみましょう。