

すっかり寒くなりましたね。寒暖差で体調を崩す人や、風邪気味の人が増えています。近隣では、インフルエンザや新型コロナ、溶連菌感染症なども流行しています。寒いですが、石けんでの手洗いや、教室の換気を心がけましょう。



## 《重要》インフルエンザの対応について



### ～インフルエンザの流行シーズンに入りました～

★新型コロナやインフルエンザ、溶連菌感染症、風邪は、似通った症状もあり、判別が難しい部分もあります。これからの時期、気になる症状がありましたら、病院を受診していただき、結果を学校へご連絡ください。

### 確認事項①：インフルエンザの出席停止期間について

- ・インフルエンザの診断がついた場合は、「出席停止」となり、欠席にはなりません。以下の出席停止期間を守って自宅療養してください。
- ・学校がインフルエンザの検査を勧めるために生徒を早退させた場合には、インフルエンザの診断がつかなくても、早退させた日を出席停止の扱いとします。

**出席停止期間：発症後5日、かつ解熱後2日が経過するまで**

発症日・・・受診日ではなく高熱(0日目)などの症状が出た日

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	😊	😊	😊	😊	🏠	
3日間	⊗	⊗	⊗	😊	😊	😊	🏠	
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	😊	😊	🏠	
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	😊	😊	🏠

⊗ 発熱    😊 解熱    🏠 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

日数上は「登校可」となっても、お子様の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談の上、登校の可否をご判断いただければと思います。(医師が認める場合は出席停止扱いとなります)

### 確認事項②：インフルエンザの診断がついた場合の対応について

・以下の点を学校にご連絡ください。

- ①インフルエンザの型(A型、B型、不明)
- ②発症日(発熱した日)・・・出席停止期間を確認します。



すでに今年インフルエンザになった人でも、別の型に感染する可能性があるため、油断は禁物です!

・提出書類について

→出席停止の証明書類として、「病欠届(保護者記入)」と「医療機関受診時にもらった領収書」または「薬剤の処方箋」の提出が必要となります。

病欠届の用紙は保健室にあります。お子様が登校可能になった際に、お子様を通じてお渡します。



ワクチンには、インフルエンザの発症や、発症後の重症化(肺炎・脳症等)の予防に一定の効果があります。効果が出るのには約2週間かかるので、早めに接種しましょう!(特に受験生!)



# 寒くなったこの時期は、以下のことに気をつけて生活しましょう！

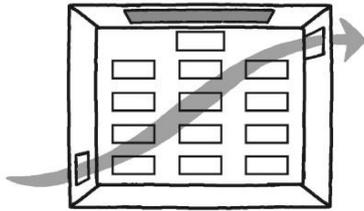
## ①暖房中も換気をしよう!!

対角線上に位置する窓やドアの2か所を、常に少しだけ(15cmくらい)開けた状態にしておく！

あなたの教室は、換気できていますか？

★窓を1か所のみ開けた場合に比べ、2か所の窓を同時に開けた場合は、換気量に約10倍の違いがあります。

換気をしないと、こんな影響が…



二酸化炭素が増える

→頭痛や集中力低下



ウイルスが増える

→感染症のまん延



ホコリが溜まる

→アレルギー症状

## ②寒さ対策をしよう!!

からだが冷えて血流が悪くなると、心身の不調をもたらします。



カイロを貼ろう

お腹や腰に貼ると効率よく体を温めることができます♪



インナーで調節

肌が弱い人は綿100%のインナーがおすすめ!



温かい飲み物を

体の内側から温めましょう。



睡眠をとろう

睡眠不足は自律神経が乱れて冷えの原因となります。



基本のはる場所

仙骨  
お尻の割れ目の少し上

★皮膚のすぐ下にある仙骨を温めると、効率よく熱が伝導して臓器が温まります。

低温やけどには注意!

- ・体を温める飲み物…紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶、生姜湯、白湯、ココア
- ・体を冷やす飲み物…コーヒー、緑茶、牛乳、清涼飲料水

～おまけ:睡眠不足は風邪を引きやすい!～

睡眠時間が5時間以下の人は、7時間の人よりも、4.5倍多く風邪にかかるというデータがあります。睡眠不足により、免疫力が低下するためです。睡眠不足で心身に良いことは一つもありません。しっかりと睡眠をとろう!!

## ③水分をとろう!!

冬の脱水症に注意しよう!



冬も脱水症を起こすことを知っていましたか? 汗をかいていなくても、水分の摂取量が少ないと、脱水状態となり、腹痛や頭痛、だるさ、気持ちの悪さなどが生じます。あなたの体調不良、実は脱水によるものかもしれません。冬もこまめに水分補給をしましょう!

マイボトルに温かい飲み物を入れてくるのがおすすめ!



★冬になり、空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。水分をとると、気道粘膜が潤うため、感染予防につながります。水分をとるメリットはたくさんありますね。

最後に…

昨夜、久々に大きな地震がありました。突然の揺れに、怖い思いをした人がほとんどだと思います。今も、不安な気持ちを抱えている人がいるかと思います。「いざという時に、どう動くか」を知っておくことが、安心感につながります。「保健室からのお知らせ」のクラスルームに、これまでに保健委員会の活動として、皆さんに発信してきた内容(地震発生時の避難行動、防災について、災害用伝言ダイヤル)を投稿しています。時間のある時に、ぜひ振り返ってみてもらえればと思います。