



今年も残りわずかとなりました。この1年間、元気に過ごすことができたでしょうか。

これから冬本番をむかえます。寒さや空気の乾燥が続くこれからの時期は、新型コロナウイルス感染症だけではなく、風邪やインフルエンザも流行しやすくなります。慌ただししい師走を元気に過ごすことができるように、「こまめな手洗い・うがい」「こまめな換気」「規則正しい生活」などの感染対策を引き続き心掛けてください。

12月の保健目標：かぜの予防をしよう！！



〈風邪の初期段階でできる対策5つ〉

- ①十分な睡眠をとる
- ②水分補給
 - ・発熱した状態にあると、水分がどんどん体内から失われて脱水状態になります。意識的に水分補給をするように心掛けましょう。
- ③こまめな手洗い・うがい
 - ・ウイルスの二次感染による風邪の重症化を防ぐためにも、手洗い・うがいを丁寧に行いましょう。
- ④必要な栄養を摂る
 - ・細菌やウイルスと闘うために免疫力や抵抗力を高めることが大切です。免疫力をサポートするタンパク質や鉄、亜鉛、などのミネラル、ビタミンA・C・Eを摂ると良いです。また、栄養価が高く、消化の良い食事がおすすめです。
- ⑤体を温める
 - ・体が冷えた状態にあると、体内に老廃物がたまりやすくなるため自然治癒力が弱まってしまい、風邪を長引かせる原因になります。

インフルエンザと診断された際の手順や学校に提出していただく書類について

- (1)速やかに学校に報告
- (2)「インフルエンザにおける療養報告書」に医師と確認した「発症日」を記録（「インフルエンザにおける療養報告書」は10月に配付しましたが、本校のHPからもダウンロードできます。）
- (3)検温を定期的に行い、「解熱した日」を確認して記録
- (4)回復し、出席停止期間の基準を満たしたら、「インフルエンザにおける療養報告書」を持って登校し、学校に提出

インフルエンザの出席停止期間の基準は「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」です。

新型コロナウイルス感染症に関する情報を本校ホームページ「保健室」に掲載していきます。是非、ご覧ください。