



朝晩がぐっと冷え込むようになりました。11月7日は「立冬」、暦の上では冬の始まりです。この頃は、体が寒さに慣れていないため、体調を崩しやすい時期です。本校でも風邪をひいて欠席をしている児童生徒が増えています。引き続き体調管理をお願いします。

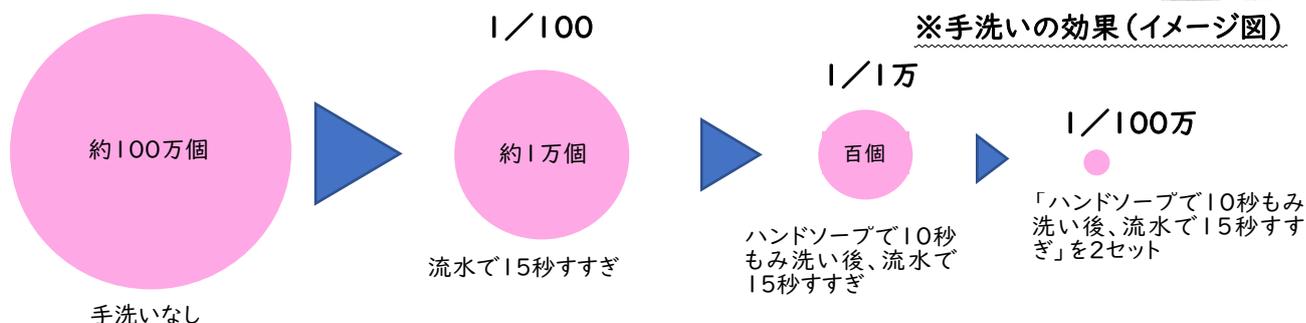
## 11月の保健目標：手洗い・うがいをしよう

これからの季節は新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザや胃腸炎などが流行してきます。予防のためには十分な栄養や睡眠はもちろんのこと、普段の手洗いやうがいも大切になってきます。

### 【手洗い】

手洗いは手や指についた汚れや細菌などを除去する方法の1つで、感染症や食中毒の予防に効果があります。石けんでしっかりと手洗いをする事で予防効果が高まります。

### 「水とハンドソープでこんなにウイルスが減少!!」



### 【うがい】

うがいは口の中や喉を洗浄して、細菌やホコリなどを粘膜と一緒に除くとともに、乾燥した喉を潤す効果もあります。



- ①水を口に含み強めに「ブクブク」うがいをして、水を吐き出す。
- ②水を口に含み、上を向き「あー」「おー」と声を出して15秒程度「ガラガラ」うがいをし、水を吐き出す。
- ③もう1度、②を繰り返す。

### インフルエンザの出席停止期間

★「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」★

		発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症した後5日を経過した後	
 Aさん 発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
 Dさん 発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

★新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症に罹患した場合、療養報告書を提出してください。本校ホームページからダウンロードできます。