



現在、全国的に新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が激減し、群馬県でも一桁という状況が続いていて、ゼロの日もあります。しかし、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、かぜ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」「規則正しい生活」などの感染対策を心掛けてください。

12月の保健目標：かぜの予防をしよう！！



〈かぜの予防対策〉

- ①こまめな「手洗い・うがい」
- ②十分な睡眠・・・睡眠不足は疲れやストレスを溜めやすく、抵抗力を下げてしまいます
- ③適度な運動・・・体を温めたり、体力アップでかぜをひきにくくなります
- ④加湿・・・湿度を40%以上に保ちましょう。
- ⑤バランスの良い食事・・・バランスの良い食事でも栄養をしっかりと補給することが大切です。栄養が偏るとかぜをひきやすくなります。特に免疫力をアップしてくれるビタミンを意識して取り入れましょう。

ビタミンC・・・免疫力を高める働きがあります。

体に溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れましょう。



ビタミンA・・・ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きがあります。



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)受診時、医師に登校可能予定日を確認
- (2)速やかに学校に報告
- (3)「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。）
- (4)検温を定期的に行い、「解熱した日」を確認して記録
- (5)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。