



立春が過ぎ、暦の上では春になりました。まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ日が長くなってきています。土の中では、草花が芽を出すための準備を始めています。みなさんも春に向けての準備を体調管理から始めてみましょう。

## インフルエンザの出席停止期間について

※ 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。

〈最低基準〉 発症した後 5日を経過	発症日						発症後 5日を経過した後		
	発症当日 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	6日目	7日目	8日目
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	→						登校可能		
発症後2日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目			
出席停止	→						登校可能		
発症後3日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
出席停止	→						登校可能		
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	→						登校可能		
発症後5日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	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	→						登校可能		

※その後は、解熱した日によって出席停止日が順次、延期されていきます。

なお、インフルエンザの場合、発熱後すぐに検査をすると、体内のウイルス量が少なく、正しい結果が得られない場合があります。症状が出てから12時間～48時間以内が適しているそうです。

## 生活リズムチェックお世話になりました

今回も、土日を含む5日間のチェックを行いました。いつも通りの生活の様子を見せてくれた人、いつもより規則正しい生活を意識して〇がたくさん付いた人など、様々でした。みなさんはどんな5日間を過ごしましたか？ チェック週間は終わりましたが、これからも生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



### 「早寝・早起き・朝ごはん」について…

これは、規則正しい生活の基本ですが、生活リズムが崩れている人には難しいかもしれません。そこで、提案です。

「まずは早起き」から始めてみるは、どうでしょう。前日夜ふかししてしまった時、起きるのは大変ですが、とにかく朝はきちんと起きます。(起こします。)そして、1日しっかり活動をする、夜は早目に眠くなります。次の日も、同じ時間に起きるようにする。そうすることで、少しずつリズムが整います。



「早寝・早起き・朝ごはん」に近づいてくるでしょう。

## 学校薬剤師の篠原先生による環境衛生検査



毎年この時期に、学校薬剤師の篠原先生が、教室の環境衛生検査をさせていただきます。



教室等の照度検査・空気検査とともに基準値内でした。ただし「教室の二酸化炭素については、45分間の授業中に増えていくので、休み時間毎に窓をあけて、リセットしてから次の授業に臨みましょう」とのことでした。