

# ほけんだより 12月

令和6年12月2日 高原小学校 保健室

## 感染症にかからない! うつさない!!

寒くなると、空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。  
特に活発になるのは次のようなウイルスです。

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス

ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように、みんなで気を付けていきましょう!

### みんなで協力して 流行を防ぎましょう



- ✓ バランスのとれた食事
  - ✓ 適度な運動
  - ✓ 十分な睡眠
  - ✓ 予防接種
- 抵抗力を高める

### 感染症予防の3原則



## 感染症にかかったら...

もし、自分や家族が、感染症にかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 出席停止期間は外出せず、ゆっくり休む。
- 患者はできるだけ家族とは別の部屋で休む。
- 部屋の空気をこまめに入れかえる。
- 部屋の湿度に気をつける。(目安は40~60%)
- 患者も家族もマスクをつける。
- 患者も家族もこまめに手を洗う。
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない。
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる。

### 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	症状軽快		症状軽快				登校再開		
インフル	解熱		解熱				登校再開		

新型コロナウイルス: 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」  
 インフル: 基本「発症日を0日目として2日を経過するまで」

保護者の皆様へ  
 欠席・遅刻時の欠席・遅刻フォームへのご連絡ありがとうございます。ぜひその他の欄も活用ください。「今朝は熱が下がっていますが念のために休みます」「今日もまだ咳が酷いです」「昨日は夜遅くまで起きていたのでねぼうしました」などなどお気軽にご記入ください。特に、出席停止期間中のお子さんの様子をご記入いただくと、お子さんの様子がわかるので助かります。