

# ほけんだより

赤阪小学校

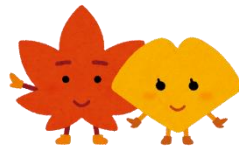
保健室

R5(2023).11.7

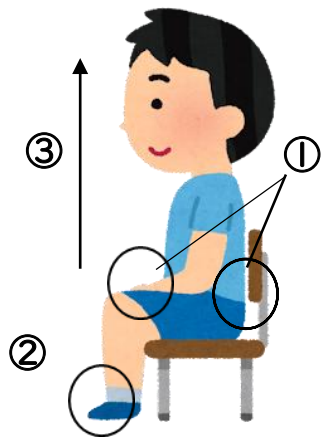
NO.8

気候が一気に涼しくなり、秋らしくなってきました。朝晩と昼間の気温差が大きいので、体調を崩しやすくなっていますが、元気よく過ごせるようにしましょう。

11月の保健目標 **姿勢に気をつけよう**



よい座り方の合言葉 **「グー、ペタ、ピン」**



### ① グー

イスの背もたれと机の間はこぶし(グーをした手)一つ分空けて座る。

### ② ペタ

両足を地面にペタっとつける。

### ③ ピン

背筋をピンっとのばす。



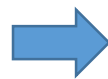
おうちの人と読みましょう



感染症に注意

今年は、9月下旬ごろから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もはやっています。主に二つの事が原因だと言われています。

新型コロナウイルス対策により、インフルエンザの大きな流行が3年間なかった。



免疫がない人が多い。

国内外旅行、学校行事も活発になってきている。



流行しやすくなったのでは。

## 出席停止期間早見表

### ◎新型コロナウイルス感染症

出席停止期間：発症した後(発熱の翌日を1日として)5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

発症の翌日から5日を経過するまでは症状が軽快しても登校不可です。

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後3日目に症状軽快	🙄	🙄	🙄	😊	😊	😊	登校可	
発症後4日目に症状軽快	🙄	🙄	🙄	🙄	😊	😊	登校可	
発症後5日目に症状軽快	🙄	🙄	🙄	🙄	🙄	😊	😊	登校可

### ◎インフルエンザ

出席停止期間：発症した後(発熱の翌日を1日として)5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

発症の翌日から5日を経過するまでは解熱しても登校不可です。

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後2日目に解熱	🙄	🙄	😊	😊	😊	😊	登校可	
発症後3日目に解熱	🙄	🙄	🙄	😊	😊	😊	登校可	
発症後4日目に解熱	🙄	🙄	🙄	🙄	😊	😊	😊	登校可



…発症



…症状軽快・解熱



…体調回復

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については、登校許可証や意見書の提出は不要です。

11月は各学年で遠足や社会見学があります。必要に応じてマスク着用や手洗いうがいをを行い、感染症対策をお願いいたします。