



浜岡東小学校
保健室



朝夕は気温が下がり、寒暖差が大きく感じられるようになりました。保健室には、風邪気味の子どもたちや調子が悪いと来室してくる子どもたちの数が少しずつ増えてきているように感じます。基本的な感染対策に加え、十分な睡眠（休養）を確保して免疫力を高め、感染症予防ができるよう、御家庭でもお声掛けいただきますようお願いいたします。



ほけんもくひょう
保健目標

かぜを予防しよう

インフルエンザ

などの感染症予防に
努めましょう

インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が急速に進行します。朝は元気でも午前中に体調が悪くなり、御家庭にお迎えの連絡をすることが増えています。御理解と、ちょっとした子どもの変化等、朝の健康状態の確認をよろしくお願ひいたします。

発症日を入れてね。



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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			★		症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱		登校再開	登校再開



発症

コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

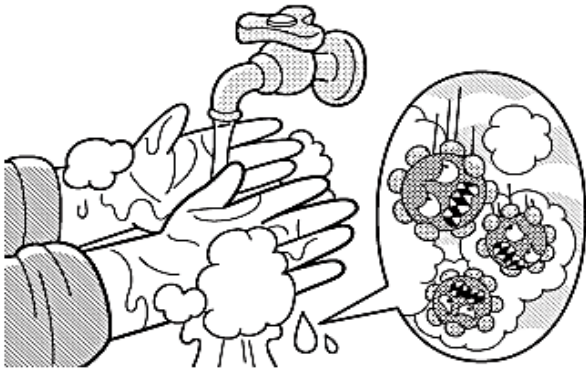
コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、「経過報告書」を使用した対応になります。様式は、学校へ取りに来ていただくか、HPからダウンロードしていただき、登校時にお子さんに持たせてください。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、咽頭結膜熱（プール熱）、ノロウイルスによる感染症（感染性腸炎）などといった感染症が、毎年、または数年に1回流行します。こうした感染症に対する予防法を確認しましょう。

☆石けんを使った手洗い・アルコールによる手指の消毒



手洗い

石けんは、手についたウイルスや細菌を手からはがして落とす効果があります。さっと洗っただけでは効果はないので、手のすみずみまで洗うことが大切です。



手指の消毒

アルコールによってウイルスや細菌をやっつけます。ただ、ノロウイルスなど、アルコールが効かないものもあるので、石けんを使った手洗いもこまめに行いましょう。

☆不織布マスクを着用する…感染の原因となるウイルスなどを含んだ飛沫が飛び散ったり、吸い込んだりするのをおさえられます。

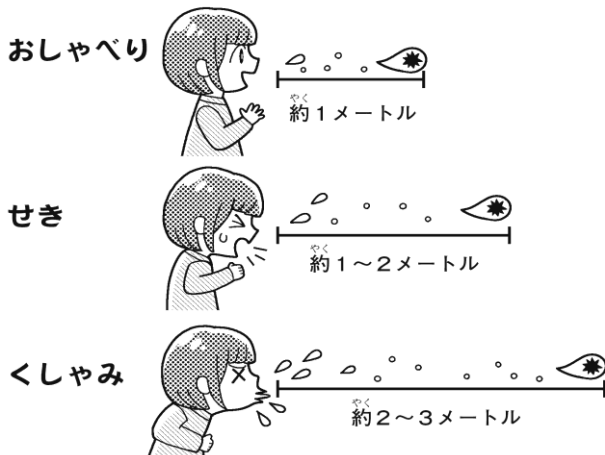
☆こまめに換気をする…部屋を換気するときは、対角線上の扉と窓を開けよう。

☆加湿をする…ウイルスは乾燥したところを好みます。

☆抵抗力をつける…毎日しっかり睡眠をとり、運動をして、栄養バランスのよい食事をとることで、抵抗力が高まります。

“飛まつ”が飛ぶきよりを見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



せきエチケットを心がけよう

感染症にかかっているときは、周りの人にうつさないために、せきエチケットを心がけましょう。

マスクをつける

