



秋も深まり、朝晩の気温差を感じる季節になりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。急な気温の変化にも対応できるよう、肌着を一枚中に着るなど衣服を上手に調整しましょう。また、最近「健康観察シート」の記入漏れが目立ちます。必ず全ての項目を記入してから登校してください。なお、欠席、遅刻、早退明けは翌登校時「健康観察シート」持って保健室に来室し、健康状態の確認を受けてから教室へあがりましょう。

【1. インフルエンザの予防接種を受けよう】

- ・今年インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。この2つはどちらも呼吸器感染症で症状がよく似ており、区別が難しいため備えが必要です。
- ・ワクチン接種は、感染後に発症する可能性を低くさせる効果と重症化を防ぐ一定の効果があります。予防接種を受けてから効果が出るまでには2週間程度かかり、約5か月間効果が続くと言われています。そのため、流行期に予防接種を行っても効果が期待できません。流行期前の12月中旬までに予防接種を受けましょう。



インフルエンザ予防法



ワクチン



人込みを避ける



手洗い



休養



保温



マスク

新型コロナとインフルエンザの症状

症状	新型コロナ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	高熱
咳	◎	◎
咽頭痛	○	◎
息切れ	○	△
倦怠感	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	◎
頭痛	○	◎

◎：頻度が高い、○：よくある、△：稀

【2. インフルエンザにかかった場合】

- ・インフルエンザが疑われる症状が出たら、早めに病院で検査を受けてください。
- ・ただし、発熱直後はウイルスが検知されないことや遅すぎても抗インフルエンザ薬の効果は正しく得られないことがある為、発熱後12時間以上～24時間以内に受診するようにしましょう。
- ・陰性判定がでて熱が引かない場合は、その後、陽性に変わっていることがあるので再度受診をしましょう。



～保護者の方へ～

【3. インフルエンザの出席停止期間及び発熱による出席停止について】

- ・インフルエンザは、「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」の期間出席停止となります。この発症とは、発熱した日を0日とし、翌日からを1日目と数えます。
- ・医療機関で「インフルエンザ」と診断された場合は、速やかに学校までご連絡ください。
- ・回復後、登校する際は、保護者の方が記入した「インフルエンザ報告書」(本校ホームページよりダウンロードできます)と「健康観察シート」を必ず持参させてください。
- ・詳細につきましては、別紙「インフルエンザによる出席停止について」をご確認ください。
- ・なお、インフルエンザの検査が陰性でも、37.5℃以上の発熱があった際は、解熱後2日間を経過するまで登校はせず、自宅にて健康観察してください。継続しております新型コロナウイルス対応として、登校後、保健室にて確認を受け、担任へ「健康観察シート」を提出することで出席停止扱いとなります。



【4. しっかり刻もう！毎日の生活リズム】

- ・睡眠不足や栄養不足は、免疫力低下を招き、感染症が発症しやすくなります。十分に睡眠をとり、バランスのよい食事を食べ、規則正しい生活をする事で感染症に負けない体力、免疫力を付けましょう。

決まった時間に起床しよう！



最近、遅刻が増えています
ゆとりをもって登校できる
時間を決めよう！

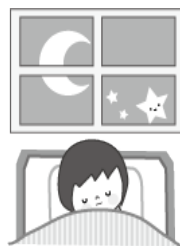
きちんと朝食を食べよう！

午前中の活動のために、
エネルギー補給を！
集中力も高まります



夜は早めに寝よう！

疲れた体と頭を休ませよう！
睡眠中の成長ホルモンで
体がつくれます
眠っている間に
記憶も定着しますよ！



出なくても
トイレに座る習慣をつけよう！

毎日の習慣で
快便のリズムを作ろう！



【5. 積極的に換気をしよう】

- ・インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症の予防に換気は必須です。エアコンは室内の空気を循環しているだけで、室内の空気と外気の入れ替えを行っていません。エアコン使用時も常時、換気をしましょう。
- ・空気の通り道ができるよう、対角線上に2か所以上の窓及び扉を開けてください。
- ・なお、気候や天候上困難な日は30分に1回、5分間以上、窓を全開にして、空気を入れ替えましょう。
- ・体感温度には個人差があります。寒い生徒は、通常授業時ブランケットやカイロを持参してもかまいません。



換気をしていないと・・・

- ・**ウイルス**がずっと教室に残ったままになり、新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪などの感染症にかかるリスクが高くなる。
- ・**二酸化炭素**が増えて、教室が酸素不足になり、頭がボーっとしたり、頭痛の原因になる。
- ・汗やお弁当などの色々な**ニオイ**が混ざってこもり、気分不良につながる。

換気をする時・・・

- ☆ウイルスを外へ出せる！
- ☆冷たい空気でスッキリ目が覚める！！
- ☆キレイな空気で授業にも集中できる！！！！

換気で元気!!

