

\*おうちの方へ お子さんと一緒に読みください。

# 1月のほけんだより

2023年がスタートしました!みなさんはどうなさいで新しい年をむかえましたか?今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのピョンピョンと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることがあるそうです。「今年は〇〇〇をがんばろう!」「今年は〇〇〇にチャレンジしてみよう」と新しい目標に向かうみなさんの挑戦を保健室からいつも応援しています!

## インフルエンザとコロナウィルス感染症が同時流行?!

### ○健康観察について○

- ①毎朝夕、自宅で検温し健康観察シートに記録をしてください。
- ②発熱や風邪症状が見られる時は、自宅で休養させてください。  
※発熱等の風邪症状とは  
発熱(平熱より高い体温、あるいは体温が37.5°C以上を目安とする)、  
咳、呼吸困難、全身倦怠感、  
咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、吐き気、嘔吐、  
味覚障害、嗅覚障害などの症状のこと  
※基礎疾患による症状や検査や病院受診をして、コロナ以外の症状であることが判明した場合は登校可能です。
- ③「感染レベル2以上」は、同居家族に「風邪症状がある」「発熱等の風邪症状があり検査を受けている」場合も生徒に発熱等の風邪症状がなくても出席停止となりますので、登校を控えてください。  
(小中学生の感染経路で一番多いのは家庭内感染です)

令和5年1月11日

### 1月の保健目標 感染症予防に努めよ



年明け、県内では新型コロナ感染者が2000名を超えてきました。そして、懸念されているインフルエンザも3年ぶりに流行の兆しが見られ、本校でもコロナ、インフルエンザで休む生徒が増えています。そこで、コロナ感染症とインフルエンザの出席停止期間が異なるため、裏面に「インフルエンザ停止期間について」載せています。ご確認お願いします。

ご家庭でも感染予防対策、朝の健康観察に引き続きご協力お願いします。体調が悪いときは、無理をせず、ゆっくり休ませてください。

☆ ☆ ☆ 続けよう! 感染症対策 ☆ ☆ ☆

## 寒くとも換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。

感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂つたままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるごとに吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

換気のポイントは  
“空気の流れ”



→ 裏面は『インフルエンザ出席停止期間』について

載せています。

### <手を洗うタイミング>

外から帰った後



トイレの後



せきやくしゃみの後



冬は水道の水が冷たくて、つい手洗いも簡単に済ませてしまう…なんて人いませんか。感染症の予防に手洗いはとても重要です。引き続き、石鹼を使ってこまめに丁寧な手洗いを続けましょう。