

# ほけんだより



御一小  
保健室  
R5.11.24

かぜ・インフルエンザ・コロナに負けない体づくりをしよう

あさ はん た  
朝ご飯を食べる

き じこく お  
決まった時刻に起きる



カーテンをあけて太陽の光をあびよう。



げんき  
元気に1日をスタートさせよう。

そと からだ うご  
外で体を動かす



こころ からだ げんき  
心と体を元気にする

セロトニンも出現。

すいみんをとる



決まった時刻にねて、9～10時間ねよう。

ねる1時間前にメディア使用をやめよう。



こころ からだ  
心も体もげんきいっぱい

マスクをする



て あら  
手洗いをする



せっけんを使って、

こまめに洗おう。

しょうじょう いた はなみずなど とき  
かぜ症状(せき・のどの痛み・鼻水等)がある時は、マスクをしましょう。

とき そな なか  
もしもの時に備えて、カバンの中にマスクをいれておきましょう。

# 保護者の方へ

インフルエンザ、新型コロナウイルス以外にも、症状が似ているマイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症も出ています。発熱やのどの痛み等の症状がある時は、医師の診断を受け、必要な対応、薬の処方をしてもらってください。

注意したい感染症	主な症状	出席停止の扱い	欠席が必要な期間 (原則は医師の指示に従ってください)
インフルエンザ	発熱・全身倦怠感・寒気 筋肉や関節の痛み。	出席停止	発症日を0日目として5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。*登校時に経過報告書を提出してください。
新型コロナウイルス	発熱・全身倦怠感・のどの痛み・咳・味覚嗅覚障害	出席停止	発症日を0日目として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。*登校時に経過報告書を提出してください。
溶連菌感染症	発熱・咽頭痛・咽頭扁桃の腫れ・リンパ節炎	学校や地域で流行している場合は出席停止になることもありますが、原則、 <b>欠席扱い</b> です。	抗菌薬療法開始後24時間を経過し、症状が改善(軽快)するまで。
マイコプラズマ肺炎	咳・発熱・頭痛などのかぜ症状。咳は、徐々に激しくなり長く続く。		症状が改善(軽快)し、全身状態よくなるまで。
感染性胃腸炎	嘔吐・下痢		下痢や嘔吐が軽減し、全身状態がよくなるまで。

インフルエンザと新型コロナウイルスについては、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用をお願いします。

## こんなこともあります。



**\*インフルエンザ・新型コロナウイルスの経過報告書は、以下の方法で用意をしてください。**

- ①6/6 御一小 HP → お知らせ → 御一小ナビ からダウンロードする。
- ②6/6 第一小全校児童クラスルーム からダウンロードする。
- ③御前崎市のHP からダウンロードする。
- ④学校の事務室または担任からもらう。