ほけんだより風

２０２６年
１１月１３日
山ノ内東小学校

まわりの木々も紅葉が進み、朝晩だいぶ冷え込むようになりました。
東小のお友だちの中には体調をくずしている人も見られます。インフルエンザや水痘（みずぼうそう）も数名発生しています。この時期、色々な感染症には注意が必要です。発熱、発疹、下痢が続くなど気になる症状がある場合は、早めの受診をお願いします。

基本的感染対策を続けながら、体調には十分気をつけて過ごしていきましょう。
みんなに広めない・集団への感染の広がりに気をつけて過ごしましょう。



免疫力を高めるポイント

食事



バランス良く、３食きちんととることが大切！

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとろう。



運動

適度に体を動かすことでストレスの解消にも！

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。
お風呂などで温まろう！

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ！
いつも笑顔を忘れずに。



インフルエンザについてもう一度確認しましょう

インフルエンザは　熱が出始めたのがいつなのかで、出席停止の日にちが決まってきます。

〇インフルエンザの出席停止期間
【発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで】

発症したその日は０日、翌日を１日めと数える。
発症とは発熱症状のことです

発症０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	登校可
例　１１／１２日	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日	１８日

発熱した

登校可

体調が万全になったら
「治癒報告書」に記入して登校時に持って登校します。

マスクの予備を（２～３枚）カバンに入れてください。感染状況によってはマスクをつける場面が出てくるかもしれません。

「治癒報告書」の様式は　学校ホームページにありますので、プリントアウトしてお使いください。児童が登校する際持たせてください。

・お茶うがい用のお茶を持たせてください。

（のどの乾燥予防で飲んでもよし）