

あさゆう さむ 朝夕が寒くなり、いよいよ冬がやってきました。
あさ さむ 朝が寒くて、お布団から出られない…という人もいるのでは
ないかな。寒くなり、「お腹がいたい」と湯たんぽを借りに保健室に
くる人も増えてきました。胃腸炎やかぜ 症状でお休みする人も増
えています。
3しょく た た 3食しっかり食べて、夜はぐっすり眠り、病気に負けないからだづ
くりをしていきましょう！



まいにち 毎日かくにん！ 手あらい 『3つのやくそく』

さむ 寒くなると、水道の水も冷たくなり、どうしても手をあらう時間が短くなりがちです。
て 手をぬらしただけ…なんて人いませんか？
なんども 何度も言っていることですが、ていねいな「手あらい」、いろいろな病気を予防することができます。
もちろん新型コロナウイルスの感染予防にもなります。
じぶん て 自分の手のあらい方をかくにんしてみましょう！

その1：せっけんで！

みず 水だけの手あらいでは、きれいに見えても細菌やウイルスは手にのこっています。
せっけんを よくあわ立てて、手のすみすまで、こすってあらいます。



その2：みずなが 水で流して！

せっけんを あらい流すときは、あわをのこさないように、ていねいに
みず 水であらいます。



その3：よくふきとる！

あらった後、手をぬれたままにしておくと、また細菌やウイルスがつきやす
くなります。きれいなハンカチやタオルでできるだけ早くふきとります。



ほごしゃ 保護者の方へ ~インフルエンザの出席停止期間について~

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。

インフルエンザは「学校において予防すべき感染症（学校感染症）の
第二種に指定されており、かかった際は『出席停止』の措置がとられます。



インフルエンザの出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過

※「発症した日」「解熱した（熱が下がった）日」がそれぞれ0日目となります。

これは治療薬の効果による解熱後も感染の可能性が残ることから、集団生活に戻ることに
よる流行の拡大を防ぐため、また確実に回復に努めるため、などの考えに基づいています。

病み上がりは、症状はなくても、体力・抵抗力が低下しており、他の病気にかかりやすい状態
です。欠席扱いにはなりませんので、余裕をもって、ご家庭で安静にさせていただきますよう、よろしくお
ねがひいたします。