



ふゆやす  
**みんなは冬休み、どう過ごす？**

冬休みも  
生活リズムを整えよう



もうすぐ冬休みが始まりますね(^\_^)みなさんは冬休みをどのように過ごすか決まっていますか？私はケーキを食べたり、旅行に行ったり、実家の宮城県に帰ったりしてのんびり過ごそうかな〜、と考えています！(^▽^)楽しいことや自由に使える時間が増える冬休みですが、引き続き生活習慣を整えて毎日楽しく！元気に！過ごせるように意識して生活しましょう。

自分で決めよう

朝は \_\_\_\_\_ 時に起きる  
夜は \_\_\_\_\_ 時に寝る  
\_\_\_\_\_ をがんばる

しっかり寝よう



楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

- しっかり寝るコツ**
- 適度な運動
  - 寝る時間・起きる時間を一定にする
  - 朝起きたら太陽の光を浴びる
  - 寝る前にスマホやゲームをしない

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎




体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

# 感染症に気をつけよう！

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎…冬はいろいろな感染症が流行しやすい時期です。  
 手洗い・うがい・換気などの基本的な感染症対策をしっかりと行いながら、バランスのとれた食事や運動にも気を  
 遣い、風邪知らずの体を作りましょう(^\_^)

## 冬にはやりやすい病気


出席停止期間は裏面を見てね！



### ◎インフルエンザ

☆症状


- ・高熱
- ・頭痛
- ・全身倦怠感
- ・筋肉痛
- ・嘔吐
- ・下痢
- ・咳
- ・鼻汁
- など



### ◎新型コロナウイルス感染症

☆症状

- ・発熱
- ・悪寒
- ・筋肉痛
- ・頭痛
- ・咳
- ・喉の痛み
- ・味覚・嗅覚の異常




### ◎感染性胃腸炎

☆症状

- ・嘔吐
- ・下痢
- ・高熱
- ・腹痛

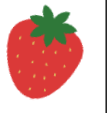
(吐物の処理・消毒は塩素系漂白剤を使用)



### ◎溶連菌感染症

☆症状

- ・高熱
- ・喉の痛み
- ・発疹
- ・イチゴ舌(舌に小さな斑点ができる)




### ◎咽頭結膜熱(プール熱)

☆症状

- ・高熱
- ・結膜炎
- ・咽頭炎

(時季外れの大流行中！要注意！)




### ◎マイコプラズマ肺炎

☆症状 (感染後2~3週間してから出現)

- ・発熱
- ・頭痛
- ・全身倦怠感

→数日後 長引く咳(3~4週間)



ウイルスから体を守る  
3つの技！

**マスクガード**  
マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

**手洗いアタック**  
せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

**換気ハリケーン**  
寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

風邪かな？  
と思ったら…


睡眠をとる  
ゆっくり休むのが一番。  
休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給  
脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給  
細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやわかかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



保健室からのお知らせ  
 日頃よりお子様の体調管理へのご協力をいただき、ありがとうございます。  
 感染症が流行しやすい時期になってきました。引き続き基本的な感染症対策をよろしく願  
 います。お子様が感染症に罹患された場合、「登校許可証」は必要ありません。  
 健康診断の結果から受診を勧められたお子様で、医療機関を受診された方は、健康手帳を提出していただきますよう  
 お願いいたします。  
 今後もお子様の心身の健康に関しまして、ご相談・ご質問などありましたらいつでもご連絡ください。


## ○学校感染症一覧

	感染症の種類	出席停止期間の基準
第一種	エボラ出血熱	治癒するまで
	クリミア・コンゴ出血熱	
	南米出血熱	
	ペスト	
	マールブルグ病	
	ラッサ熱	
	急性灰白髄炎(ポリオ)	
	ジフテリア	
	重症急性呼吸器症候群	
	鳥インフルエンザ	
	中東呼吸器症候群	
第二種	インフルエンザ	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
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は 5 日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹	解熱した後、3 日を経過するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後 5 日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風疹	発しんが消失するまで
	水痘(みずぼうそう)	すべての発しんがかさぶたになるまで
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後、2 日を経過するまで
	新型コロナウイルス感染症	発症した後 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
	結核	病状により学校医・その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	
第三種	コレラ	症状により、学校医・その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	細菌性赤痢	
	腸管出血性大腸菌感染症	
	腸チフス	
	パラチフス	
	流行性角結膜炎	
	急性出血性結膜炎	
	その他の感染症 (溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、手足口病、伝染性紅斑(りんご病)、ウイルス性胃腸炎、ヘルパンギーナ)	

○新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの出席停止期間早見

☆新型コロナウイルス感染症

1日目に症状が良かった場合(2日目～4日目に関しても同様)

	発症(0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
症状						熱なし	登校可能
出席停止	出席停止						


































5日目に症状が良かった場合

	発症(0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状							熱なし	登校可能
出席停止	出席停止							

6日目に症状が良かった場合

	発症(0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
症状								熱なし	登校可能
出席停止	出席停止								

☆インフルエンザ

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合							登校可能		
	出席停止								
発症後2日目に解熱した場合							登校可能		
	出席停止								
発症後3日目に解熱した場合							登校可能		
	出席停止								
発症後4日目に解熱した場合								登校可能	
	出席停止								
発症後5日目に解熱した場合									登校可能
	出席停止								