

すこやか



川崎市立虹ヶ丘小学校
ほけんだより
令和6年11月1日
No.7 家庭数

こむ
子ども向け

11月7日は「立冬」です。やっと涼しくなってきたところですが、暦の上では冬が始まります。冬は感染症が流行しやすい時期です。運動会が終わり、体が疲れている人もいます。体が疲れていると感染症にかかりやすくなってしまいますので、規則正しい生活を送り、感染症に負けない体をつくっておきましょう！

check!

風邪のひき始めのサイン

いくつか当てはまったらかぜのひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の4つの対策を試してみてください。



悪寒



くしゃみ



鼻水



頭痛

もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

たっぷり寝る



早めに休むようにして、いつもより長く十分に寝ましょう。リラックスできる環境を整えるのも効果的です。

体を温める



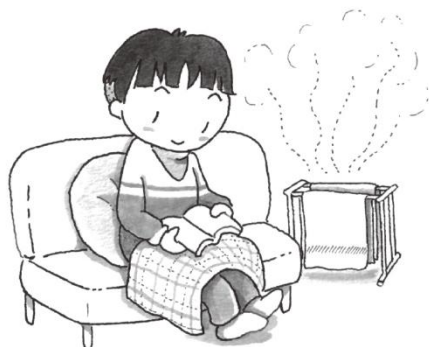
体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。「首・手首・足首」の3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかり取って脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと戦う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。

あき ふゆ かんせんしょうりゅうこう きせつ 秋・冬は感染症流行の季節です！

ほごしゃむ
保護者向け

かぜ・インフルエンザ・^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症などの^{びょうげんきん}病原菌が^{かっぱつ}活発になる時期になりました。インフルエンザ・^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症に罹患した場合、^{りかん}学校は^{ばあい}出席停止になります。出席停止期間は^{じゅうせきていしきかん}十分療養し、^{いしし}医師の^{しじ}指示のもと、^{かいふく}回復してから^{とうこう}登校するようにしてください。

インフルエンザ

「^{はっしょう}発症した^{あといつか}後5日を経過し、かつ、^{げねつ}解熱した^{あとふつか}後2日（^{ようじ}幼児については^{みっか}3日）を^{けいか}経過するまで」

	0日目 発熱した日	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 2日目に 解熱									
発症後 3日目に 解熱									
発症後 4日目に 解熱									
発症後 5日目に 解熱									

新型コロナウイルス感染症

「^{はっしょう}発症した^{あといつか}後5日を経過し、かつ、^{しょうじょう}症状が^{けいかい}軽快した^{あと}後1日を経過するまで」

※「^{しょうじょう}症状が^{けいかい}軽快」とは、^{げねつざい}解熱剤を使用せず^{しょう}に^{げねつ}解熱し、かつ^{こきゅうきしょうじょう}呼吸器^{かいぜんけいこう}症状が改善傾向にあること。

	0日目 発熱した日	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 2日目に 症状軽快									
発症後 3日目に 症状軽快									
発症後 4日目に 症状軽快									
発症後 5日目に 症状軽快									

*現在、^{げんざい}インフルエンザと^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症に関しましては、^{いりょうきかん}医療機関が^{はっこう}発行する^{とうこう}登校許可書の^{きょかしょ}提出を^{ていしゆつ}求めないことになっています。ミマモルメにて^{りょうようきかん}療養期間をお知らせください。

*インフルエンザと^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症以外の^{かんせんしょう}感染症に^{りかん}罹患して^{しゅうせきていし}出席停止となる場合は、^{いりょうきかん}医療機関が^{はっこう}発行する^{とうこうきょかしょ}登校許可書の^{ていしゆつ}提出をお願いいたします。

*^{たいちようふりょう}体調不良でお^{むか}迎えをお願いすることが^{ねが}多くなってくる時期です。^{おお}学校にお知らせいただいている^{じき}連絡先に^{かっこう}変更がある場合は^し担任までお知らせください。

*^{あさ}朝から^{たいちよう}体調がすぐれないときは、^{むり}無理をせずにご^{じたく}自宅で^{りょうよう}療養し、^{かいふく}しっかり回復してから^{とうこう}登校するようにしてください。