

# ほけんだより 11月号

## インフルエンザがはやっています

きほんの感染対策は

- 手あらい・消毒などで手指を清けつに保つこと
- 症状がある時のマスクの着用などです。

## 学級閉鎖になったとき

毎日自宅で検温、健康観察を行い、症状があれば受診をお願いいたします。

受診の結果、陽性の場合は、学校へご連絡いただきます

ますようよろしくをお願いいたします。

※安全安心メールでのご連絡でかまいません。

## インフルエンザの出席停止期間について

発症(発熱)した日の翌日を1日目として

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」と定められています。

学校保健安全法施行規則第19条第2号

出席停止期間については、基本的に医師の方より指示があります。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

※最短で6日目から登校可能になります。

## 湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

## 湯船につかるメリット

### 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

### ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

### 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がる  
ときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

## 風邪を早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。  
風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。

### 無理せず休むゾウ



### 体を温めるゾウ

### 水分補給をするゾウ



### 消化に良いものを食べるゾウ



### 乾燥を防ぎ加湿するゾウ