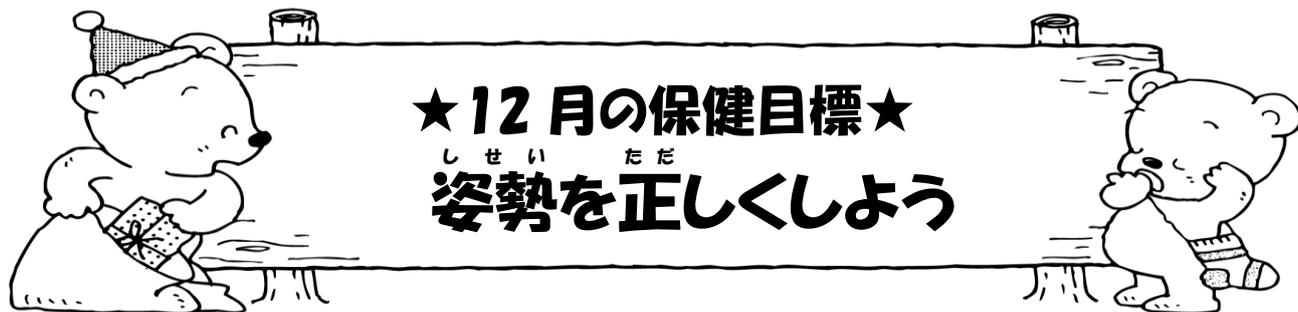


ほけんだより12月号

令和5年12月
墨田区立隅田小学校
校長 浮津あゆみ
保健室

早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。クリスマスにお正月、おいしい物を食べたり遊んだり楽しみですね。外は寒いつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがち。あまり動かないと夜眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラに。休み明けも元気にすごせるようにいつもの生活リズムをキープできるといいですね。



あなたの姿勢はだいじょうぶですか??



みなさんは日頃から「正しい姿勢」を意識していますか？ 一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。成長途中にある今だからこそ、「正しい姿勢」を心がけましょう!!

★正しい座り方は…

あたま つくえ やく はな
頭と机は約30cm離す

せすじ の
背筋を伸ばして、
いす
椅子に座る

ときどき思い出して、

ピンツとね!

あし く
足を組まない

せ
背もたれに寄りかからない



ここ数年のコロナ禍では冬期のインフルエンザの流行はほぼみられませんでした。夏以降インフルエンザの流行がとまりません。お子さんはもちろん、ご家族が感染・発症した場合に備え、インフルエンザの基本事項について、あらためてご確認をお願いします。

きそちしき インフルエンザの基礎知識

病原^{びょうげんたい}体 インフルエンザウイルス

感染^{かんせん}経路^{けいろ} 飛沫^{ひまつ}感染^{かんせん}・接^{せつ}触^{しょく}感染^{かんせん}

潜伏^{せんぷく}期^き間^{かん} 通常^{つうじょう}は1~3日^{みっか}

主^{おも}な症^{しょう}状^{じょう} 急^{きゅう}な発^{はつ}熱^{ねつ}・38℃以上^{どいじょう}の高^{こう}熱^{ねつ}・頭^{ずつう}痛^う・
筋^{きん}肉^{にく}痛^う・関^{かん}節^{せつ}痛^う全^{ぜん}身^{しん}倦^{けん}怠^{たい}感^{かん}・悪^{あく}寒^{かん}・
せき・くしゃみ・鼻^{はなみず}水^{すい}など



発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	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	
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開			
	★		症状軽快				登校再開			
	★			症状軽快			登校再開			
	★				症状軽快		登校再開			
	★						症状軽快		登校再開	
	★	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」			
インフル	★	解熱					登校再開			
	★		解熱				登校再開			
	★			解熱			登校再開			
	★				解熱			登校再開		
	★					解熱			登校再開	