

# すこやか

2月 保健月目標



かぜ・インフルエンザを**よぼう**しよう

朝や夜は寒い日が続きますが、昼間は暖かいときもあり、体調管理が難しく体調をくずしやすい時期です。かぜなどのウイルスに負けない体をつくるために、きそく正しい生活をしていきましょう。

## 病気にまけないからだづくり

### ■からだをよくうごかす

病気になると、からだがどんどん弱っていきま  
す。そうならないように、日ごろからからだをう  
ごかして体力をつけておきましょう。



### ■食事（栄養）をきちんととる

からだを元気にうごかすためには栄養が必要で  
す。栄養はできるだけいろいろな食品を食べて、  
バランスよくとるようにしましょう。

### ■すいみん時間をたっぷりとる

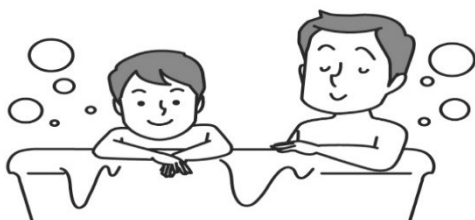
すいみんが足りていないと、つかれやすくなっ  
たり、病気の原因となる「病原体」に負けやす  
くなります。8～10時間はすいみん時間をとるよ  
うにしましょう。

### ■つかれをためない

つかれていると、病気になりやすくなるので、  
しっかり休みをとりましょう。

### ■ストレスをためない

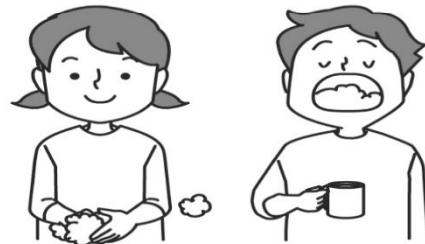
ストレスはからだの調子を悪くする原因になり  
ます。お風呂にゆっくり入るなど、自分にあった  
リラックス方法を見つけ、ストレスをためない  
ようにしましょう。



### ■手洗い・うがいをする

病気の原因となる「病原体」を落とすために  
手洗いはていねいにしましょう。手のひら、手の  
こう、指、手くびなどを、石けんをつけてゆっ  
くり30秒くらいよく洗います。洗ったあとは、  
水道の水でアワを洗い流し、よく乾かすことも  
大切です。

うがいは、はじめにブクブクうがいをし、その  
あとガラガラうがいを数回しましょう。



### ■マスクをする

マスクはおもに病気になっている人が、ほかの  
人にうつさないためにつけます（せきやくしゃみ  
のしぶきをふせぐ）。

病気でない人は、冬の冷たい空気を直接吸って  
のどが乾燥することを少し和らげてくれます  
（のどが乾燥すると病原体が入りやすくなる）。



### ■汗をかいたら着がえる

冬などの寒いときに、汗でぬれた服を着つづけ  
ていると、からだ冷えてしまうことがあります。  
からだ冷えると病気になりやすくなるの  
で、すぐに着がえるようにしましょう。

# おうちの方へ

## <学校におけるアレルギー疾患に対する対応について>

先日1～5年生の保護者の方に長久手市教育委員会からの文書を配付いたしました。気管支ぜんそく、食物アレルギー、アナフィラキシー、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎の疾患があり、医師の指示により、学校において配慮や管理が必要な方は、「学校生活管理指導表」（病院の主治医が記入）を提出していただきたいと思います。

学校において配慮や管理が必要な方とは、例えば、給食や家庭科の調理実習などで配慮が必要な場合、体育の授業で制限がある場合、動物アレルギーなどで配慮が必要な場合などです。また、アレルギー対応給食（乳・卵）や牛乳から豆乳への変更を希望される場合や継続希望される場合は、必ず必要になります。

今年度提出していただいた方には文書をお渡ししてありますが、新たに必要の方は、文書をお渡ししますので、学校までご連絡ください。また、6年生の方で、必要な方も、ご連絡いただければ用紙をお渡しできますので、必要な方はお申し出ください。

また、学校生活で配慮を必要としないアレルギーや、通院・服薬はあるが、通常の体育の授業で制限を必要としないものについては、新年度に、保健調査票にご記入ください。なお、ご不明な点やご質問などありましたら、養護教諭までおたずねください。よろしく願います。

## <感染症について>

インフルエンザが流行してきています。インフルエンザA型にかかった人もB型にかかることがあります。また、秋ごろに予防接種をした人は、そろそろ効果がきれてくるころなので、注意が必要です。登校までの目安は以下の通りですが、医師の指示に従ってください。

発症日を入れてね  **登校再開日  早見表**  元気  回復

	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
<b>新型コロナ</b>		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	
<b>インフル</b>		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

 **発症** 

\ 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」

※ 解熱した日は0日です。また、解熱後2日経過する前に再び発熱した場合は、再度解熱した日が0日となります。