

のびのび

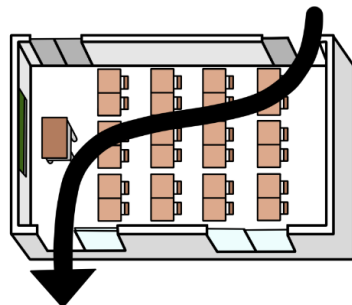
長久手小学校
保健室
令和7年12月



体調不良者増加中！！

11月の後半から、体調不良による欠席や早退、インフルエンザにかかる人が増えています。石けんを使った手洗い、マスクの着用、換気、人の多いところには行かないなど、意識して予防対策をしてください。楽しい年末を過ごしてくださいね！

12月の保健目標
換気をしよう！



かぜにかぜ薬が効かない??

ドラッグストアにはかぜ薬が売っています。でも実は、かぜ薬ではかぜは治らないのです！！かぜ薬は、熱やせき、はなみず、のどの痛みなどを和らげてくれますが、かぜの原因のウイルスをやっつける力はありません

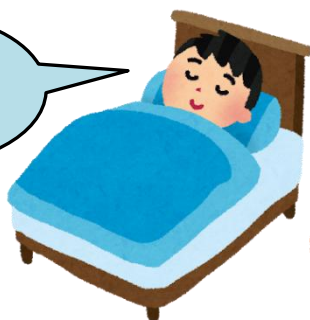


じゃあ
どうする!?

しっかり体を休めましょう！！

人間は体の中に侵入してきたかぜのウイルスと自分の力で戦って勝つことで、かぜを治しています。ウイルスに勝つ力は、しっかりと体を休めることで強くなります。なので、少しでも体調が悪いと思ったら、いつもよりも早くふとんに入ってしっかり寝ましょう。無理は禁物！

しっかり
やす
休むと...



かぜウイルスに
か
ちから
つよ
勝つ力が強くなる!!



おうちの方へ

・ ・ ＊ ＊ 出席停止期間について ＊ ＊ ・ ・

学校感染症（学校において予防すべき感染症）には、感染の蔓延を防止するため、学校保健安全法で学校に登校してはいけない出席停止期間が定められています。

下の図で、インフルエンザとコロナの出席停止期間について確認させていただきます。

発症日を入れてね

元気！回復

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
新型コロナ	★	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		
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		

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」

まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう！



左手前の女の子の服のポケット／バケツの向き／太陽の位置／奥の男の子が右手で持っているもの／照明の引きひも／右の男性の靴下の色／右手前の植物の葉