

知っておこう！ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
発症日の翌日から5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで	発症日の翌日から5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで ※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。

<インフルエンザ>

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				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	

発症した日を0日目としてかぞえます！

<新型コロナウイルス感染症>

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		軽快				登校OK!	
発症			軽快			登校OK!	
発症				軽快		登校OK!	



いずれにしても、予防は、手洗い、換気です！
換気は、空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。対角線上の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



楽しい冬・受験の冬にそなえる!! 風邪対策豆知識

❖ うがいには緑茶が効果アリ!!
調べていて三度見してしまったこの豆知識、みなさんは知っていましたか??
なんと、緑茶には「カテキン」というものが含まれていて、このカテキンには殺菌作用があります。そのため喉の殺菌ができ、風邪の予防になるわけです。この話有るんですか?? 毎日緑茶はさすがに、と思う人が大半だと思うので、大事な行事の前や受験前にぜひ試してみてください!!

❖ もし風邪にかかってしまったら...
どれだけ対策しても風邪にかかることってありますよね!? そんなときは回復に努めましょう。このとき、外には絶対に出ないで、無理をしないことが大事です。特に受験生である三年生のみなさんは、勉強は一旦やめて下さい!! 体調が悪い状態で勉強をすると集中力は低下するし、よけいに状態は悪くなります!! そして、風邪を引いた時には水分をとりのとるお水、睡眠を十分に取ることを心掛けましょう。

❖ この冬大事にしたい環境づくり
お部屋の室内はしっかり保湿しましょう。ウイルスは乾燥した空気がとても大好きなので、換気をしつつ、保湿器をつかうととてもいいです!!

この冬を充実させて後悔のないように
過ごしましょう!!

今月も
保健委員2年生が
記事(右半面)を
作成しました!



【豆知識】 心臓マッサージと もし亀

心臓マッサージは、もし亀のリズムでするとよいです♪
心臓マッサージのリズムは1秒に2回のテンポで圧迫します。そのため、童謡の「うさぎとかめ(もしもし亀よ、亀さんよ♪)」や他にも「アンパンマンのマーチ(あー、アンパンマン、優しい君は♪)」の歌のテンポに合わせて圧迫するとよいことを覚えておきましょう!!

⑥ 健康な状態で学校生活を送るための豆知識

1 バランスの取れた食事

ビタミンやミネラルといった栄養素(野菜や果物をバランスよく一緒に摂ると、さらに力を発揮し、体をよりよく動かすことができます。なので栄養バランスは重要です。



2 十分な睡眠

十分な睡眠は、体と心のリフレッシュに欠かせません。

