



みなさんが、楽しみにしている冬休みが始まりますね。
 今年は温かい季節から、色々な感染症が流行して
 いましたが、冬は空気が乾燥し、色々なウイルスにとって
 さらに活動しやすい環境になります。食事・睡眠・運動
 など生活習慣が崩れないようにすることは、大切です。
 つかたき、疲れたいちよう、体調が良くないときは、早目に休みましよう
 健康で楽しい冬休みを送ってくださいね。

かんき 換気をしましよう

寒くなると、窓を開ける機会が減りますね。
 感染症の予防のためにも換気は大切です。教室
 でもお家でも対角線になるように、窓を開ける
 と空気の入替えがスムーズに流れるようです。
 天候が良くない日は、少なくとも休み時間は窓
 を開けて換気をするように、みんなで声を掛け合
 って、教室の空気をきれいに保ちましよう。



インフルエンザとかぜの違いは？

インフルエンザは、普通のかぜよりも全身に様々な症状が出るのが、特徴です。

〇主な症状

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|-------|---------|----|
| ・範囲 | 全身にみられる | ・鼻水 | 遅れて出る | ・筋肉痛 | 強い |
| ・進行 | 早い | ・せき | 多い・強い | ・関節痛 | 強い |
| ・発熱 | 38℃以上が多い | ・頭痛 | 強い | ・倦怠感・寒気 | 強い |

発症日を入れてね

登校再開日 早見表

完気 1週間 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
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
インフルエンザ	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校再開	登校再開	登校再開

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」

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

登校再開日についてはお医者さんから
 お話があると思いますが基本は症状
 が出た日を0日目として5日間を経過
 するまで、かつ熱が下がってから2日間
 を経過するまでとなっています。感染を
 広げないためにもしっかりと治してから
 登校するようにしてください。