

ほけんだより



12月の保健目標
手洗い・うがいをしっかりしよう

令和2年12月4日
海田町立海田西小学校 保健室

12月に入り、今年も残りわずかです。1年のしめくくりとしてふり返りや反省とともに、やり残したことをすまして、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。
また、広島県では県内における新型コロナウイルス感染症状況が「ステージ2（感染漸増）」に引き上げられました。感染症対策ができているか、いつも意識しましょう。

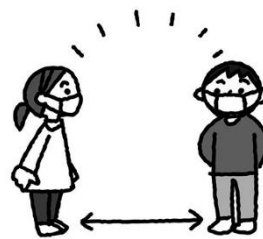
“感染症対策” 続けることが大切



★マスクを着ける



★こまめな手洗い



★ソーシャル
ディスタンス



★規則正しい
生活習慣

鼻呼吸していますか？



マスクを着けていると、息苦しく口呼吸をしてしまいやすいです。下のよう
目にチェックが付いた人は、口呼吸をしているかもしれません。

□いつも口が開いている □いびきをよくかく □朝起きたらのどが痛い
□クチャクチャ食べる □くちびるがかんそうしやすい □鼻がよくつまる

□呼吸 … 冷たい空気が口の中に入り、口の中やのどがかわきます。また、
ほこりやウイルスなどが体の中へ入りやすくなります。

□鼻呼吸 … 鼻毛や粘膜などが空気中のほこりやウイルスなどを取
り除き、きれいな空気を体の中へとどけてくれます。



学校での様子



教室はサーキュレーターと加湿器を活用しています。

保健委員会で感染症予防のポスターを作っています。



こまめに丁寧な手洗いを頑張っています。

保護者の皆様へ インフルエンザについて

インフルエンザと診断された場合は、「出席停止」になります。出席停止の期間は「発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで」と定められています。医師の指示のもと、自宅で十分に静養してください。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱 1日目	解熱 2日目		発症後 5日目	登校 可能	
			解熱 1日目	解熱 2日目	発症後 5日目	登校 可能	
				解熱 1日目	解熱 2日目	登校 可能	
					解熱 1日目	解熱 2日目	登校 可能

なお、インフルエンザは医療機関で記入していただく「治癒証明書」は必要ありません。「インフルエンザに係る欠席報告書」を保護者の方が記入して登校可能日に学校へ提出してください。学校のホームページから印刷することができます。また、保健室にも用意しておりますので、必要な場合はお知らせください。