



ほけんだより 1月

令和4年1月6日
和歌山市立明和中学校

本年もよろしくお願いいたします。「1年の計は元旦にあり」といいますが、3年生のみなさんは年末も、そして年始も変わらず努力を続けていたかもしれませんね。これからは、心身のコンディションを整えることに、重点を置く時期になります。頑張ってください。



(HPへ)

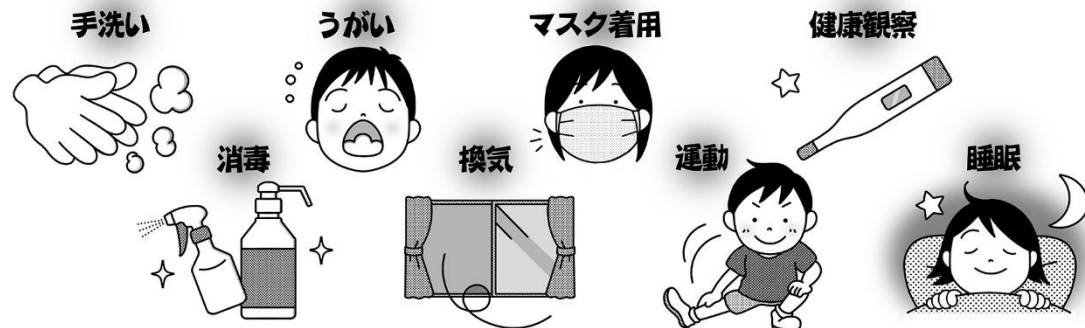
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



保護者の方へ

- 登校前の検温と健康観察をお願いします。
発熱、風邪症状（頭痛・咳・鼻水・だるい等）があり、体調がすぐれない場合、その他の症状（息苦しさ・臭覚・味覚異常等）⇒ **自宅休養**
- ハンカチ（できるだけタオル素材で吸収力のある物）、ティッシュを持たせてください。
- マスクの予備をスクールカバンに必ず入れておいてください。
- 緊急時の連絡先が変更になっている場合は、担任まで連絡してください。

裏面に健康観察票を載せています。提出の必要はありません。家でチェックしてください。

マスクの下の口呼吸に注意しよう！あいうべ体操で予防

「あいうべ体操」とは、口元の筋肉を鍛えることで、口呼吸から鼻呼吸に変えていく体操です。口呼吸になると、口の中が乾燥してウイルスが入りやすくなり、雑菌が繁殖しやすくなります。唾液の動きが弱まり、むし歯や歯周病の原因菌が活動しやすい口腔内環境になり、歯肉の腫れや口臭の原因にもなります。人間本来の呼吸法は、「鼻呼吸」です。今「口呼吸」の人は改善していきましょう。



インフルエンザ出席停止早見表

	発症日	発症後								
		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
例1 発症後1日目に解熱した場合	発症									
	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目				
	出席停止	→						登校可能		
例2 発症後2日目に解熱した場合	発症									
	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目				
	出席停止	→					登校可能			
例3 発症後3日目に解熱した場合	発症									
	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				
	出席停止	→				登校可能				
例4 発症後4日目に解熱した場合	発症									
	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
	出席停止	→					登校可能			
例5 発症後5日目に解熱した場合	発症									
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
	出席停止	→						登校可能		

出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

保護者の方へ

インフルエンザと病院で診断された場合は、治療して登校した際に、インフルエンザ欠席届を渡しますので、記入し提出して下さい。