

座間市立相模野小学校 保健室 2024年2月号

今年の節分は2月3日です。節分の時に豆を自分の年の数（または一つ多く）食べると体が丈夫になり、風邪をひかないという言い伝えがあります、「元気に過ごしたい」というのは昔からの人々の願いです。引き続き、お子さんの登校前の健康観察をお願いします。



出席停止期間は、インフルエンザも新型コロナウイルスも発症日は0日として、翌日から1日2日…と数えますのでご注意ください。



©座間市

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について、確認していただき、感染症対策にご協力お願いいたします。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
出席停止期間	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症した後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
提出書類	登校時に「インフルエンザ治癒届」が必要です。（用紙は学校のHPからダウンロードできます。学校からもお渡しできますので、必要であればご連絡ください）。	座間市では現在のところ、登校の際に書類の提出は必要ありません。発症日、再登校日を学校までご連絡下さい。
そのほか		10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用するのが望ましい。

いつもポケットにハンカチを！

インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も、予防方法として「石けんでの手洗い」があります。手洗いは清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが手洗いです。ハンカチは必要な時にすぐに使えるようポケットに入れておきましょう。



ハンカチがあると、いろいろな場面で役に立つよ！



手洗いの後に手をふく



傷口をおさえる



汗をふく

ハンカチやタオルでしっかりふく

自然乾燥は
手荒れの原因

保湿クリームなど
上手に活用



火事の時に煙を吸い込まないようにする

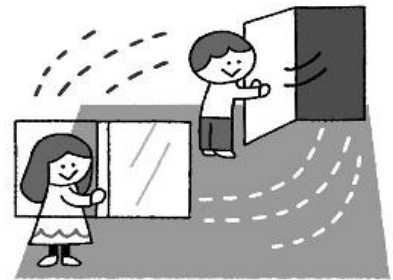
覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、せっけんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に