



朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬が近づいてきました。まだ体が寒さに慣れておらず、ちょっとした油断でかぜをひいてしまうので、体を冷やさないように注意しましょう。今年はすでにインフルエンザの流行が始まっています。体の免疫力を落とさない生活習慣や、手洗い、教室の換気などの感染対策を心がけましょう。また、インフルエンザワクチンは、接種すれば絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発症予防効果と、重症化を防ぐ効果があります。接種して抗体ができるまでに2週間ほどかかるので、打つ場合は早めに済ませておくことをおすすめします。



マラソン大会に向けて

いよいよ21日はマラソン大会です。次のことに気を付けてしっかりと体調を整え、最後までベストを尽くし、安全に走りきりましょう。

<走る前>

- ① 寝不足厳禁！前日は十分な睡眠を！
- ② 必ず朝食を食べる（おかずは少なめ、炭水化物を多めに。油が多いパンや揚げ物、食物繊維が多い食品は避ける）
- ③ 体調をチェックする（37.5℃以上の熱がある人、喘息が出ている人、体調が悪い人は参加を見合わせる）
- ④ きれんと脱水予防のため水分や塩分を補給しておく
- ⑤ ウォーミングアップをしっかりと行う

<走っているとき>

- ① 途中で異常を感じたら、走るのをやめて、近くにいる先生に申し出る
- ② 最後まで自分のペースで走る
- ③ ゴールしても急に止まらないでしばらく歩く

<走ったあと>

- ① クールダウンをしっかりと行う
- ② タオルでしっかり汗を拭く
- ③ うがいをする
- ④ 体が冷えないうちに着替える

転倒などによりケガ（擦り傷・捻挫等）をする人が毎年数名います。特に下り坂は気を付けて走りましょう！



治療は済んでいますか？

5月に行われた歯科検診で受診を勧められた人は、歯医者さんに行きましたか？むし歯や歯周病が進行してから治療を始めると、費用も時間も多くなってしまい、最悪の場合、大切な歯を失ってしまうことも…！特に数か月先に進学や就職を控えた3年生のみなさんには、症状がなくても卒業までに歯科医院でチェックを受けておくことをお勧めします。

**※治療が終わったら、すぐに「受診報告書」を提出してください。
紙をなくした場合も、必ず保健室へ連絡をお願いします！**

歯科医院で定期検診



歯と口をいつも健康に

感染症予防

の基本：

手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎などほかにも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？

おさらい 手洗いが必要なタイミングは？



手を洗った後、服で拭いたり、自然乾燥させたりしていませんか!?濡れたままだと菌の付着や手荒れ・あかぎれの原因に。清潔なハンカチを持参し、水分を拭き取りましょう！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかかったら・・・

～いつから登校していいの？～

発症日を入れてね。

登校再開日早見表

元気回復

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						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」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

～出席停止の手続きは？～

学校所定の「診療証明書」の保護者記入欄を保護者が記入・押印し、登校後に提出する。

※様式は本校のホームページからダウンロードできます。

※医師の証明は不要です。医療機関で発行された「診療明細書」等の写しを添付してください。