



令和6年12月2日発行  
ひたちなか市立  
三反田小学校保健室

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。手洗いやうがいをしっかり行いましょう。また、十分な睡眠とバランスのとれた食事も大切です。特に、ビタミンCを含む果物や野菜を積極的に食べることで、免疫力を高めることができます。外で遊ぶ時は、寒さ対策を忘れずに。重ね着をして体温を保ち、かぜをひかないようにしましょう。年末年始は家族や友達と楽しい時間を過ごす機会が増えます。健康第一で過ごせるといいですね。

## 心のバリアフリーをめざそう

困っている人  
気づいたとき、  
あなたは声をかける  
ことができますか？

声かけの例

私が〇〇しましょうか？

何かお困りですか？

私にお手伝い  
できますか？



## 冬休みは 〇〇すぎに注意して！

### 食べすぎ

クリスマスや  
お正月など  
ついつい食が進む  
行事が多いですね…。

### やりすぎ

一日中、スマホを  
使ったり、ゲームを  
したりしないようにね！

### だらだらしすぎ

夜ふかししたり  
部屋でゴロゴロしてばかりだと  
生活リズムが乱れてしまいますよ。



### 【保護者の皆様へ】

感染症が流行する季節となりました。もし感染してしまった場合は、下の登校再開日早見表を参考にしてください。インフルエンザにかかった場合は、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、新型コロナウイルス感染症の場合は、発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

#### インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

#### 新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

