

ほげんだより 12月

令和3年度

今年もとうとう最後の月。大人も子どもも生活リズムがくずれやすい上に、いろいろな感染症も心配な時期です。引き続き、手洗い・うがいをかかさず、疲れが残らないようにしっかりと休んで、予防につとめてください！



校内マラソン大会について

体育等で練習をして体力もアップしていると思いますが、体調にはくれぐれも注意が必要です。当日は次のことを必ず守って参加してください。



- ・前日は早めにねること。
- ・朝ごはんは必ず食べること。
- ・当日の朝は、登校前に家の人と一っしょに健康観察をすること。

12月	朝の体温	症状(発熱 せき かぜ 鼻水 頭痛 息苦しさ等)	保護者サイン	学校
2木	36.1℃	症状がある場合登校を控えてください	なし・あり()	
			マラソン大会に参加 しません ・しません	

健康管理票忘れ・記入漏れがあると、当日参加することができません。必ず、記入し、忘れないように持ってきてください。また、発熱や風邪症状がある場合は登校を控えてください。

- 当日は・・・
- ・準備運動をしっかりと行うこと。
 - ・走っているときに、いつもより苦しくなったり、異常が感じられた場合は、がまんせず近くの先生や友だちに伝えること。



～インフルエンザ～

インフルエンザによる学校の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」となっています（学校保健安全法施行規則第十九条）



インフルエンザ感染症と新型コロナウイルス感染症のちがいは

	インフルエンザ感染症	新型コロナウイルス感染症
症状	突然の高熱、咽頭痛、頭痛、関節痛、四肢痛、倦怠感などの全身症状 2～3日で解熱し、その頃から呼吸器症状が目立ってくる	発熱、咽頭痛、頭痛などの全身症状、呼吸器症状 消化器症状（嘔吐、下痢、腹痛など） 味覚障害・嗅覚障害等がある
潜伏期間	1～2日（24～48時間後）	1～14日（平均5、6日）
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
診断	インフルエンザ迅速診断キット 発症後48時間以内に検査を推奨	早期診断のために、PCR等の確定的検査と同時に抗原検査

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早めに受診をしましょう！