

ほけんだより

* 11月の保健目標 *
生活習慣病を
予防しよう!!

令和6年11月6日(水) 第14号 札幌市立簾舞中学校

先週、1年生ではカゼ症状による欠席者が増加し、2日間の学級閉鎖を行いました。閉鎖はしていないものの、2・3年生でもカゼ症状のある人が多くいました。今週は雪が降る予報で、更に寒くなりそうです。生活リズムを整える、温かい服装をする、換気をする、など各自でカゼ予防をお願いします。そして、カゼ症状がある人は早めの休養、マスクの着用などご協力をお願いします。

カゼ流行中です 😞

簾舞中で流行している症状は…



長引く咳



鼻水



のどの痛み

体調が回復しても、「咳だけ残る」人が多くいます。咳が出ている人は、できるだけマスクを着用するようにしましょう。

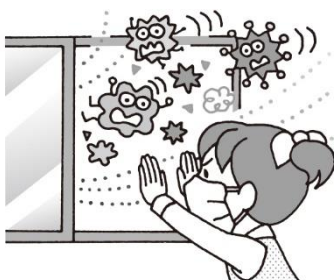
カゼの予防策は…

教室(部屋)の湿度を保つ! カゼ予防には40~60%の湿度がよいとされています!



- 加湿器の水は毎日交換する
- 少なくとも一か月に一回はクエン酸や重曹しゅうそうをつかって、加湿器の中を掃除する
- 床よりも、高いところ(卓上など)に設置すると効果的!

教室(部屋)はこまめに換気をして空気を入れかえよう!



換気をしない教室は・・・

- ウイルスやほこりが空気中に漂い、かぜをひきやすくなる
- 二酸化炭素がたまり、集中力が低下しやすくなる
- カビが生えやすくなる

みんなで協力して、カゼ予防をしましょう!!

感染症の出席停止期間について

「学校感染症」に罹患した場合は、出席停止となります。以下に、代表的な学校感染症の出席停止期間をお示ししますので、改めて確認してください。出席停止は「登校を要さない日」となり、「欠席」の扱いにはなりません。出席停止期間が終了し、体調が回復してから登校していただくようお願いします。

新型コロナウイルス感染症

＜出席停止の基準＞

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快後1日を経過するまで



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱等 発症日	[Red arrow from Day 0 to Day 5]					登校可能	
				症状軽快	[Blue arrow from Day 4 to Day 5]		
発熱等 発症日	[Red arrow from Day 0 to Day 5]					登校可能	
					症状軽快	[Blue arrow from Day 5 to Day 6]	登校可能

※最短で6日目から登校が可能となりますが、いつ症状が軽快するかによって登校可能日が変わります。

※症状軽快とは解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

インフルエンザ

＜出席停止の基準＞

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



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱等 発症日	[Red arrow from Day 0 to Day 5]					登校可能	
			解熱	[Blue arrow from Day 3 to Day 4]			
発熱等 発症日	[Red arrow from Day 0 to Day 5]					登校可能	
				解熱	[Blue arrow from Day 4 to Day 5]		登校可能

※最短で6日目から登校可能となりますが、いつ解熱するかによって登校可能日が変わります。

1年生へお知らせ

11月12日（火）道徳の時間に、三浦あい里先生による授業を行います。「性の多様性」についての学びを通して「誰もが自分らしく生きるために、自分ならどうするか？」を考える時間にしたいと思っています。

授業の内容について、気になることや、聞いておきたいことがある人は保健室に聞きに来てくださいね。

