

ほけんだより 11月



酒田西高校(定時制)保健室 No.11

インフルエンザが流行してきました！

感染症を予防しよう！！



① バランスのよい食事をする！

朝・昼・晩と3食しっかりと食べてください。
免疫力をつけるためには、栄養のバランスがとれた食事が
とても大切です。野菜・肉・魚はもちろん、海藻やきのこも
食べましょう！（納豆やキムチ、乳酸菌等もオススメ！）



② こまめに手洗いをする！

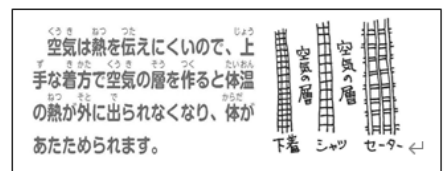


外出後や食事前、こまめに「手洗い」をしましょう！！
ハンカチは持っていますか？ 制服にふいたり、手を洗った
ままにしている生徒をみかけます。
自分のハンカチやタオルを忘れずに持ち歩くようにしましょう！

③ 温かい服装をする！



下着をきちんと着ていますか？ 冷えは体の免疫機能を低下させます。
下着を着て体が冷えないようにしましょう。
学校内は、思っているよりも寒いです。
ト手く重ね着をしたり、ホッカイロ等もオススメ！



④ たくさん笑いましょう！

よく笑うことで免疫力がアップします！
寒くなると、気持ちも下がり気味になりますが、
楽しいことを見つけて、友達と一緒にたくさん笑いましょう！



◆出席停止期間について

インフルエンザは発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで、コロナウイルスは発症後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 出席停止期間となります。診断された場合は、すぐに学校にもお知らせください。

発症日を入れてね。

元気／回復

登校再開日早見表

| | 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 | |
| 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 |

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」

発症日を入れてね。

元気／回復

登校再開日早見表

| | 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 | |
| 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 |

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」