

# すこやか

花田小学校  
保健室  
R5.1.13



あけましておめでとうございます。クリスマスやお正月など楽しい思い出ができましたか。

インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が心配されていますが、予防法はほぼ同じです。手洗い、うがい、換気など、できる対策をしましょう。



## インフルエンザにかかったら、いつ登校できるの？

★「発症した後5日を経過」し、かつ、「解熱した後2日」です。早くても6日目の登校になります。

かかりつけ医の指示にしたがって、十分に休養してから登校するようにしてください。



発熱期間	発症日 0日目	発症後1 日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に 解熱の場合								
発症後2日目に 解熱の場合								
発症後3日目に 解熱の場合								
発症後4日目に 解熱の場合								
発症後5日目に 解熱の場合								

お家の方へ

年末より豊橋市のインフルエンザが流行シーズンに入っています。病院でインフルエンザや新型コロナウイルスと診断された場合は、すみやかに学校にご連絡ください。

豊橋市のホームページより→

せんせい お ほうほう かんせんよぼうへん  
 先生たちの推しの方法 ~ 感染予防編 ~



せんせい かんせんよぼう き  
 先生たちも感染予防に気をつ  
 けています！担任の先生がやっ  
 ているほうほうはどれでしょうか？

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 予防接種をする ・ 睡眠をしっかりとする。</li> <li>・ 栄養バランスを考えて食事をとる。</li> <li>・ こまめに手洗いと手指消毒をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手洗い</li> <li>・ 緑茶でうがい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 消毒をみかけたら手指消毒をする。</li> <li>・ 帰宅したらすぐに入浴する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎日帰宅後の手洗い・うがいをする。</li> <li>・ 部屋の空気の入替えをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ とにかく手洗いすること！そして元気にすごすために早くねること！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手洗い・あいさつ・体温を黒板に書く・長放課に検温と消毒する。毎日やることで意識が高まった。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家で楽しいことを見つけて、ひたすら家にいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 帰宅後、すぐにお風呂に入る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手をたくさん洗うようにする。</li> <li>・ 洗えない時のために、アルコール除菌を持ち歩いている。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 冷たくても手を洗う。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手洗いうがいをする。</li> <li>・ 何でもよく食べる。</li> <li>・ よくねる。</li> <li>・ ニコニコする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手洗いうがい</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アルコール消毒のタイミングを細かく伝えている。入室退室の前後は必ず行うようにしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 消毒</li> <li>・ 鼻までマスク</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手洗い・消毒・マスク</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業前後に一口のお茶を飲む。</li> <li>・ のどの菌を胃へ流す。医者もやっているほうほう方法。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人でもできる趣味を増やす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族に感染者がいたら、トイレのドアノブ・戸びらのレバーなど、使うごとに消毒する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手洗いうがい・換気</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手洗いうがい・換気</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 放課は外で運動</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 消毒</li> <li>・ マウスウォッシュなどで口内を清潔に保つようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 無意識に目や口などをさわらないようにする。(手にはばいきんがついているかもしれないので)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特別なことはしていない。日頃から生活を乱さないよう生活リズムを整えるようにしている。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 外出後の手洗いうがいをする。</li> <li>・ 風邪？と思ったら背中にカイロをはる。(肩甲骨にツボがあるので)</li> </ul>		

