

保健だより

12月号



旭中 保健室

12月の保健目標

教室の換気をしよう



寒くなってきました。寒くなるとどうしても窓を開けなくなってしまいますので、コロナやインフルエンザなどの感染症が流行りやすくなってしまいます。教室の常時換気を今一度見直して、しっかり換気をしましょう。1～4が常時換気のルールです。

- ① 廊下側は両ドアを15cm以上開ける
- ② 運動場側は両端の窓を15cm以上開ける
- ③ 換気扇はつけっぱなしにしておく
- ④ 換気扇にカーテンがかからないようにする

発症日を入れてね

元気回復

登校再開日早見表

発熱した日

| | 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 |
|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 発熱した日 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 |
| 新型コロナウイルス | 症状軽快 | 症状軽快 | 症状軽快 | 症状軽快 | 症状軽快 | 症状軽快 | 登校再開 | 登校再開 | 登校再開 |
| インフル | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 登校再開 | 登校再開 | 登校再開 |

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」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

意外に飛びます...



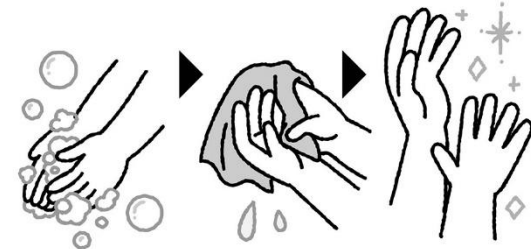
忘れずに咳エチケット

寒い日も意識して



背筋を伸ばそう

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです





元気マンと 元気に冬休み!

元気マンと ウイルスを ブロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスから体を守る 3つの技!

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする

朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!

