

# すこやか



妹背牛小学校  
保健だより No. 21  
令和5年1月17日

新年が始まりました。みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか？ もし、生活リズムがくずれてしまった人がいたら、まずは早起きがんばって、きそく正しい生活を心がけましょう。今年もよろしくお祈いします。



困っている人はぜひこのアドバイスを線をつなごう！

時間がなくて…

朝ごはんをゆいてしまおう

ついつい

食べすぎてしまおう

休みの日は

遅くまで寝てしまおう

ゲームをすると

長い時間続けてしまおう

毎日々寒くて

体が冷えてしまおう

カーテンを開けて太陽の光をあびよう

いつもより10分早く起きてみよう

時間を決めてタイマーをかけてみるの、どう？

お風呂でゆっくり温まろう

ひとくち30回かんでいるかな？

## インフルエンザにも注意！

3学期は、新型コロナウイルスと同時に、インフルエンザの流行が予想されます。感染がわかったときは下の表を参考に、しっかり休養しましょう。

### インフルエンザの出席停止期間

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

原則



※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

### コロナの出席停止期間も確認しましょう

		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	9日目	10日目	11日目
感染者	症状あり	発症日	出席停止（発症日を0日目として7日間）							解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底		
	症状なし	検体採取日	出席停止（検体採取日を0日目として7日間）							解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底		
濃厚接触者 または リストアップによる「感染の可能性がある方」	感染者との最終接触日*	出席停止							抗原検査キット陽性	解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底		
	感染者との最終接触日*	出席停止	抗原検査キット陽性	抗原検査キット陽性	検温など自主的な感染予防行動の徹底		※入学試験等の事情がある場合に限る。						
本人または同居の家族に未診断の発熱等の症状	症状が消失するまで出席停止												
感染が不安	学校に相談してください (地域の感染状況等により出欠の取扱い等について判断します)												

\*「感染者との最終接触日」とは、同居の家族の発症日、または感染対策（マスク、手洗い、アルコール消毒等）を開始した日のいずれか遅い日をいいます。

出典：北海道教育委員会ホームページ