



せんなりしょうがっこう ほけんしつ 令和2年(2020年)12月1日 発行
千成小学校 保健室

2020年最後の月、12月になりました。2020年はどんな年でしたか？新型コロナウイルスの影響でたくさん我慢しなければいけなかったこと、変わったこともあったと思います。みなさん、本当によく頑張っていますね。まだまだ新型コロナウイルスの流行はおさまらないし、くわえてこれからはインフルエンザも流行る時期になります。疲れが出て体調をくずさないように、生活リズムを整えて冬休みまでもうひと頑張りしましょうね。

～出席停止の基準～

<インフルエンザ>…発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	解熱	解熱1日目	解熱2日目	発症	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	解熱1日目	解熱2日目	発症	登校OK	
発症	発症	発症	発症	発症	解熱1日目	解熱2日目	登校OK	登校OK

<新型コロナウイルス感染症>…治癒するまで(専門医が登校を許可するまで)

<感染性胃腸炎>…下痢、嘔吐が軽快し、全身状態が良好で脱水症状を認めない人は登校可能

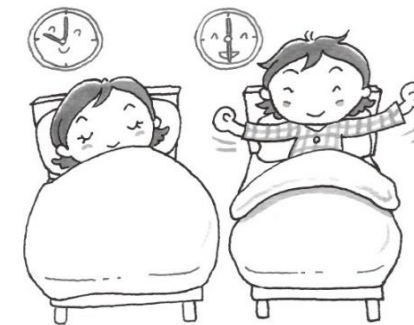
コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	×	平熱～高熱	○	○	○	○
インフルエンザ	×	高熱	×	×	○	×
カゼ	○	平熱～微熱	○	○	○	×

×…高頻度 ○…よくある ○…ときどき ○…まれに ※無症状の場合を除く

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

生活リズムをととのえよう



はやね はやお 早寝・早起き

あなたはどれくらい頑張れていますか



あさ ひる よる た 朝・昼・夜しっかり食べる



そと からだ うご 外で体を動かす

