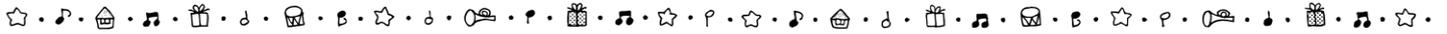




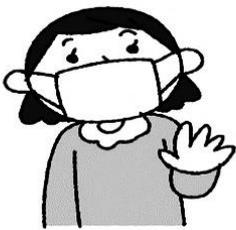
いよいよ12月がやってきました。令和5年も終わりが近づいてきましたね。

九度山小学校では体調不良の子は少ないですが、これからインフルエンザや感染性胃腸炎の流行する季節になります。手洗いやマスクでしっかり予防しましょう。また、早寝・早起きと好き嫌いをせずに食べて体の調子を整えるようにしましょう。



新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

最近では聞かなかったインフルエンザですが、今年は近くの地域で多数感染が確認されています。例年通りだと冬休み前後に感染者が増えてくるので、これからどうすごすかが大切です。感染症対策の基本(手洗い・マスク・体力をつける など)に気をつけて元気に冬をすごしましょう。

あなたのカイロが温かくなるのはなぜ？

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こして、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出しています。また、水や炭なども入っていて、熱すぎずにちょうど良い温度で、長い時間温かいままになるような仕組みになっています。

ここに貼って
上手に温まろう！



- 首
- 背中
- お腹
- 腰
- 足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

カイロは、使い方を間違ったら
『低温やけど』の危険があります

低温やけどって何？

熱 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いと、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意！



- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



おうちの方へ

○『けんこうカード』の配付について

夏休み以降の健康診断の結果について記入しています。確認後、押印して12月20日(水)までに学校へ提出してください。また、「視力手帳」や「検診結果のお知らせ」などがお手元にあって受診が必要な方は早めに専門医にみてもらうようにしてください。

○手肌の乾燥のケアについて

現在学校では、感染症対策のためにこまめな手洗いや消毒用アルコールの使用などを行っています。その中で、お子さまの手が乾燥シカサカサにひび割れている様子が見受けられます。感染症対策として手洗いや消毒は避けられません。ただ、これからの季節は乾燥が進み手肌の荒れが悪化することが考えられます。夜寝る前にクリームを塗る等ご家庭でのケアをお願いします。それでも悪化してしまうときは、学校にご相談ください。



○感染症対策について

他の市町ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染が広がっているようです。お子さまに気になる症状があればマスクを着用したり病院を受診したり、自宅で様子をみたりといった行動を心がけていただきたいと思います。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について、下表を参考にしてください。

発症日を入れてね

登校再開日早見表

元気回復

	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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★			🦠		しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
🦠	コロナもインフルもここは同じ /						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
	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」		
インフル	★	けねつ 解熱		🦠			とうこうさいがい 登校再開		🦠
	★		けねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開	
	★					けねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開	とうこうさいがい 登校再開