

# ほけんだより 2月

令和5年2月1日  
城北小学校 保健室  
No.10

2月の保健目標

心の健康を考えよう

## ストレスはためないこと！すずんでリラックス

すっきりした～！



ぐっすり十分な睡眠

こころいい～！



ぬるめの湯船につかる

たのし～！



趣味の時間を大切に

おいし～！



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

## インフルエンザにご注意ください

厚生労働省から「12月下旬からインフルエンザ患者数が増加していて、流行シーズンに入った」との発表がありました。さいたま市内では3年ぶりに学級閉鎖を行った学校もあります。手洗い、咳エチケットを励行し、体調がすぐれない場合の登校はお控えください。

インフルエンザの出席停止期間は学校保健安全法で、「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**」と定められています。薬の効果でウイルスが残っていても熱が引き、2日を過ぎても感染力が続くことから、「発症後5日」となっています。

	発症日	発症後							
	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
発症1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			登校可		
発症2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可		
発症3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目※	登校可		
発症4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目※	登校可	
発症5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目※	登校可

※幼児では解熱後3日目まで療養が必要