ほけんだより 12月

令和６年 12 月６日
岡山県立岡山東支援学校　保健室

令和６年も残り １ か月となりました。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しい行事が多くあります。そんな楽しい冬休みは、寝る時間や起きる時間がバラバラになってしまったり、おいしいものを食べ過ぎてしまったりする人も多いのではないでしょうか。生活習慣が乱れると、体調を崩しやすくなったり、休み明けの学校がしんどくなったりしてしまいます。元気に 1月に会えるように、冬休みも規則正しい習慣を心がけていきましょう。

冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

○○すぎに注意！

食べすぎ

ついつい食が進むイベント続き！
腹八分目を意識しよう！

やりすぎ

一日中スマホやゲームをしないようにしよう！
時間を決めて、約束を守って使用しよう！

ダラダラしすぎ

夜ふかしや、部屋でごろごろしてばかりいると生活リズムが乱れます。
体を動かす時間も作ろう！

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**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**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後５日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日を経過するまで**は出席停止になります。

インフルエンザの場合（例：３日目に解熱した場合、４日目に解熱した場合）

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

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後１日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後１日目	登校OK

再登校時の提出書類について

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかった場合、再登校時には保護者記入による「インフルエンザ罹患報告書」「新型コロナウイルス感染症罹患報告書」の提出が必要です。様式は本校ホームページから自宅で印刷できます。印刷が難しい場合は、学校に相談してください。

再登校の日に提出をよろしくお願いいたします。