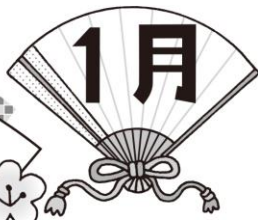


ほけんだより



れいわ ねん がつ
令和5年 1月

あいちけんりつこまきとくべつしえんがっこう
愛知県立小牧特別支援学校

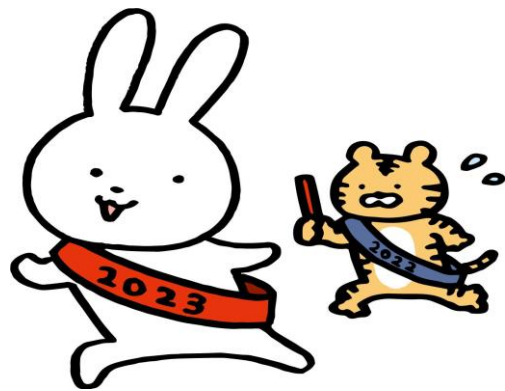
ほけんしつ
保健室



しんねん
新年あけましておめでとうございます。少し長いお休みが終わり
ましたね。お正月ムードは過ぎ去り、なんとなく寂しい気分
ですが、また皆さんに会える日々が楽しみでもあります。

ことし
今年はどのような年になるでしょうか？それぞれの「健康目
標」をしっかりと立てましょう。

ことし ねん げんき
今年1年を元気にスタートで
きると良いですね！



かぜかな・・・？そんなときは



<作り方>

- ① ひとかけらのしょうがをすりおろす。
- ② スプーン1～2杯の はちみつを 加えて混ぜる。
- ③ お湯をそそぐと出来上がり。

今年も毎日、朝ごはん

食欲がない人は

よなか かした ねむ
夜中にお菓子を食べていませんか？眠
る2時間前には、食べないように心がけま
しょう。

食べる習慣がない人は

すこ によい 1つ
少しずつでも良いです。1品だけでも
オッケー。まず、食べる習慣を付けましょ
う。自分で作ってみるのも楽しいよ。

パンだけ、ごはんだけの人は

にく さかなるい しゅさい やさいるい ぶくさい た
肉・魚類(主菜)や野菜類(副菜)も食べ
て、バランスよく。ツナ入りサラダや、野菜

たっぴりの豚汁は1品で主
菜も副菜も食べられるから
オススメ。



お家の人と
一緒に
作りま
しょう！



インフルエンザと新型コロナウイルス感染症

対応のちがいはなにか？

インフルエンザウイルスも新型コロナウイルスも、感染力が強力です。今年は3年ぶりのインフルエンザの流行予測が出ています。もしかかった場合のお休み期間と、家族がかかった場合の、小牧特別支援学校での対応を、ここで確認しておきましょう。

インフルエンザは発症後5日間かつ解熱後2日間は出席停止期間です。

例

*例のように熱が下がらない場合は、5日以上、出席停止になる場合もあります。

発症	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目 解熱後	2日目 解熱後	登校可能
発症後 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	
出席停止期間							

- 発症した日（発熱やせき、鼻水などの症状の出た日）を0日と数えます。
- インフルエンザと診断されたときは、※治療証明書の提出が必要です。
※年度初め配布の「学校保健」に添付してあります。学校のホームページからダウンロードもできます。

新型コロナウイルス感染症は発症してから10日間出席停止期間です。

（無症状であった場合は、7日間の出席停止期間です。）

- 発症した日（発熱や症状の出た日、無症状のときは診断された日）を0日と数えます。
- 新型コロナウイルス感染症と診断されたときは、提出書類はありません。（停止期間を十分にとっているため）



・・・家族がかかった場合・・・

インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
登校可能 普段行っている健康観察を、4日間、より注意深く観察する対象になります。	登校不可 出席停止となります。 （罹患者と接触した日を0日とし、5日間です）