



令和5年11月1日
茨城県立境特別支援学校
保健室 11月号

やっと秋らしくなり、過ごしやすい季節となりました。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋…秋はいろいろなことを楽しめる季節です。

自分なりの秋の楽しみ方を見つけてみましょう。



なぜよくかむといいのかな？



消化をたすけます



食べすぎをふせぎます



脳のはたらきがよくなります

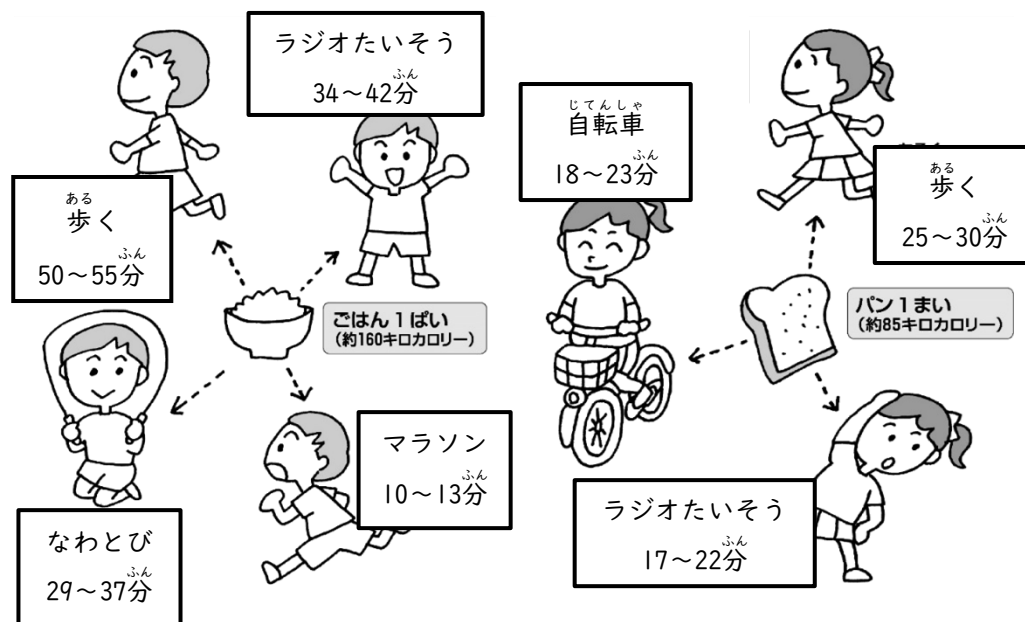


あごの骨と筋肉をきたえます

よくかむためにはどうしたらいいのかな？



スポーツの秋！運動をして、エネルギーを使おう！！



インフルエンザに注意を！！

例年よりも早く、県内でもインフルエンザが流行しています。

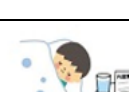
うつらない・うつさないための基本を確認しましょう。

●手洗い 感染症予防の基本は てあら手洗い	●せきエチケット せきやくしゃみはマスクやハンカチでガード	●体調確認 症状があるときには無理せずに休む
---	---	--------------------------------------

※裏面にインフルエンザによる出席停止期間についての考え方を載せました。参考にしてください。

インフルエンザの^{しょうじょう}症^で状^{ばあい}が出た場合の再登校可能日早見表

「いつ^{ねつ}熱^でが出たか?」「熱^{ねつ}が下がったのはいつ?」「登校^{とうこう}できる^ひ日はいつか?」を下記の表に当てはめて、登校可能日^{とうこうかのうび}を確認^{かくにん}してください。

発熱期間	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
1日間									
2日間									
3日間									
4日間									
5日間									



はつねつ
発熱



はつねつ
発熱なし



げねつご
解熱後1日目



げねつご
解熱後2日目



とうこうかのう
登校可能

インフルエンザにかかった場合の出席停止の期間は「発症^{はっしょうご}後5日を経過し、かつ解熱^{けねつ}した後2日間」です。

なお、「朝^{あさ}は熱^{ねつ}があったけど、夜^{よる}には下^さがった」場合など1日のうちで発熱^{はつねつ}、解熱^{げねつ}をともに認めた場合は「発熱期間^{はつねつきかん}」と考え^{かんが}えます。