



東中学校  
12月号  
R2年12月7日

2020年のカレンダーも、最後の1枚になりました。今学期のまとめの学習係活動がんばりましょう。

新型コロナウイルスについては、連日の報道による感染拡大が気になりますね。東中では、石けんによる手洗いの励行、マスクの装着、校舎内の消毒、加湿と休み時間ごとの換気などを中心とした予防対策を今後も続けていきます。

また、コロナ禍におけるインフルエンザの流行についてですが、今のところ、全国的にも感染者は例年と比べてとても少ない状況です。しかしながら、関東圏や東海地区、関西地区等人口の多い所では罹患者が見られますので、人々が帰省等で移動する年末年始以降は十分注意が必要です。

(12/7現在 今シーズンの福島県内での児童生徒のインフルエンザ罹患なし)

自宅でも、丁寧な手洗いと換気を行うとともに、十分な休養とバランスのとれた栄養で感染症を予防しましょう。



## 12月の保健目標

〇かぜを予防し、寒さに負けないからだをつくろう

<保護者さまへ>



## 《インフルエンザ 出席停止期間について》 学校保健安全施行規則第19条

インフルエンザの出席停止期間について、確認をお願いします。『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』となっています。熱が下がって元気なのに...と思われる場合もあるかと思いますが、集団への蔓延防止と本人の重症化予防のために必要な措置であり、欠席扱いにはなりませんので、ご理解とご協力をお願いします。

出席停止期間の日数は、受診して診断された日を0日目とし、その翌日から1日目と数え5日目までお休みすることになります。受診日以前から症状が出ている場合でも受診日翌日から数え始めます。また、例えば受診日から4日目ではようやく熱が下がった場合などは、5日目・6日目は様子を見ながら安静にしていただき、7日目からの登校となります。なお、停止期間については、診断後、学校に連絡いただいた際、保護者様と学校とでお互いに確認をしたいと思います。

また、万が一、冬休み中にインフルエンザにかかってしまった場合も、出席停止期間に準じて外出を控えていただくようお願いします。

## 《健康カードについて》

2学期の発育測定結果と視力検査の結果を記入しましたので、お子さんと一緒にご覧いただき、着実な成長を確認し、喜び合う機会としていただければと思います。なお、ご覧になられましたら押印後、担任まで戻していただきますようお願いします。(12/14迄回収)

## 《健康観察について》

毎朝の検温と登校前の健康観察をありがとうございます。頭痛やだるさなどがある場合には、熱がなくとも登校をひかえ、様子を見ながら受診していただくようお願いいたします。なお、感染拡大防止のために、帰宅後と週末の不要な外出はできるだけ避けていただくよう、ご協力をお願いいたします。

# コロナウイルス 目も入口？

くち ばな いりぐち からだ なか はい しんがた め  
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から



はい か のうせい し  
も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ふく め  
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目

ひょうめん て め さわ  
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす

からだ なか はい たいせつ  
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な

せつ じゅうぶん て あら  
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

あら 洗っていない手で  
め 目を触らない

## ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

**手洗い**.....

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



**マスク**.....

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます



**適度な湿度**.....

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



**こまめな換気**.....

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します



## 大切にしたい 12月21日 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。


ゆず湯でカゼ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



「ん」のつく食べ物で運氣アップ？

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。



新型コロナウイルス感染症については、専門家でもまだまだわからないことがたくさんあるといわれています。自分でできることをしっかりと行うこと、そしてそれを続けることが大切です。多くの感染症と違うところは、感染後から発症前の潜伏期間といわれる時期においても、ウイルスを放出し周りの人に感染させてしまう可能性が高いこと、感染しても発症することなく無症状のまま抗体だけができること（不顕性感染）が多いのも特徴です。

