

## ●ウイルスが好きな人・好きなところ●

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。また、新型コロナウイルス感染症対策も、まだまだ気が抜けません。ところで、これらの感染症のウイルスには好きな人や好きなところがあることを知っていますか？

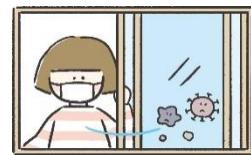
### ■手を洗わない人が好き



人は無意識のうちに、自分の顔をさわっているといいます。手にウイルスがついているときに顔をさわると、目や鼻、口などからウイルスが体の中に入り、感染しやすくなります。外から帰ってきたとき、せきやくしゃみ・鼻をかんだとき、トイレのあと、共有のものをさわったときなどは、石けんで手を洗いましょう。

### ■換気されていない室内が好き

教室や家などで、寒いからといって窓を閉めたままにしていませんか？換気をしないと、ウイルスが外に出ていかないので、人に感染しやすくなります。対角で窓を開けて空気の通り道をつくり、効果的に換気するようにしましょう。



### ■人がたくさん密集しているところが好き



人が「密集」「密接」しているところは、飛沫感染などが起こりやすくなります。人と距離をとったり、マスクをしたり、人混みを避けたりしましょう。

### ■食べ物の好き嫌いがある人が好き

栄養バランスが悪っている人は、免疫が高まらなくなり、感染しやすくなります。赤・黄・緑をバランスよく食べるようにしましょう。



### ■夜ふかしする人が好き



夜ふかしすると、睡眠時間が十分にとれず、次の日も寝不足のままです。睡眠時間が足りないということは、脳も体も疲れがとれていないということです。疲れていると免疫が下がってしまい、ウイルスに勝てません。夜は早く寝て、たっぷりと睡眠をとることが大切です。

このウイルスに好まれる人になっていないか、一度自分の生活を振り返ってみましょう！  
ウイルスが嫌いな人・嫌いなところを目指していきましょう。

発症日を入れてね。



## ヒュニカさいかいひはやみひょう →登校再開日○早見表→

げんき元気+かいふく回復



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
にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型 コロナ	● 症状軽快					とうこうさいかい 登校再開		
	● 症状軽快					とうこうさいかい 登校再開		
		● 症状軽快				とうこうさいかい 登校再開		
			● 症状軽快			とうこうさいかい 登校再開		
				● 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開		
					● 症状軽快	とうこうさいかい 登校再開		
コロナ 発症	＼コロナもインフルもここは同じ／ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」	インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」
インフル	● 解熱					とうこうさいかい 登校再開		
		● 解熱				とうこうさいかい 登校再開		
			● 解熱			とうこうさいかい 登校再開		
				● 解熱			とうこうさいかい 登校再開	
					● 解熱			とうこうさいかい 登校再開

### 保護者の皆様へ

講座が2つ開催されます。お時間がありましたらご参加ください。

#### スクールカウンセラー 高井 美佳先生による 第3回「子育てセミナー」

下記のQRコードを読み取り、申し込みをお願いします。

日 時：令和6年1月24日（水） 13:30～14:30

場 所：前山小学校 多目的室（中舎1階）

参加者：前山小学校の保護者

内 容：こんな工夫を！子どもへの伝え方

～子どものこころに、親の気持ちを届けるには～



#### 学校医 原 純也先生による 「子どものための健康講座」

下記のQRコードを読み取り、申し込みをお願いします。

日 時：令和6年2月7日（水） 13:30～14:30

場 所：前山小学校 多目的室（中舎1階）

参加者：前山小学校の保護者

内 容：子どもの頭痛について

