



令和6年12月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

保健目標: 寒さに負けない体をつくろう ○ 重点目標: 休み時間のあと、うがいをしよう

感染症 みんなで協力して
流行を防ぎましょう



✓ バランスのとれた食事

✓ 適切な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠




感染症予防の3原則

感染経路の遮断



感染源の除去



患者の隔離



○○すぎに注意して!

冬休みは

食べすぎ

クリスマスやお正月など
ついつい食が進む
行事が多いですね…



やりすぎ

一日中、スマホを
使ったり、ゲームを
したりしないようにね!



だらだらしすぎ

夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルス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	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	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合 (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	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	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK