

保健だより



名古屋市立富田高校

R7.1

睦月

新年が始まりました。年が明けて初めて見る夢を“初夢”といいます（1日の夜から2日にかけて、または2日から3日にかけてみた夢を指します）。初夢でみると良いと言われる「一富士二鷹三茄子」。「富士」は日本一高い富士山、「鷹」は鳥の中でも強く、「茄子」は「成す」に通じ、物事がうまくいくことを表しています。自分が叶えたい目標も「夢」といいますが、あなたの今年の夢は何でしょうか？自分の夢に向かって、ぜひ行動を起こしてみてくださいね。きっと成長につながりますよ。



感染症が本格的に流行する季節となりました。感染症の種類は数多くありますが、基本的な予防方法は同じです。自分がかからない対策、人に感染させない対策それぞれ徹底して、健康度の高い冬を過ごせるといいですね。

インフルエンザ・新型コロナウイルスに感染した場合、決められた出席停止の期間があります。十分な療養と感染拡大を防ぐため、下の早見表を参考に、確実に日数を守ってくださいね。

発症日を入れてね。

元気回復

登校再開日早見表

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
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					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

冬場は体の中も乾燥します。鼻やのどなどの粘膜にある「線毛」は、体の中に入ってきた細菌やウイルスを捕まえてくれますが、粘膜が乾くと活発に働けなくなります。体調管理のため、寒い季節もこまめな水分補給をお忘れなく。

今年もよろしくお願いします。

