

2021 年も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1 年でしたか？
かぜやインフルエンザなどが流行りやすい季節です。体調を崩さないためにも、
冬休み中も生活習慣に気をつけて、充実した冬休みにしてくださいね。



楽しい冬休みにするために

㊦ 増えすぎ注意、メディア時間

せっかくの冬休み、スマホやゲームばかり
していたのではもったいない！
自分で目標を決めて取り組むこ
とで、充実した冬休みに。



㊧ ゆっくり入浴

湯船につかってしっかり体を温めよう。その後
に、ぬるいお湯や水を手足に数回かけ
ることで、お風呂から上がった後も体
が冷えにくくなります。



㊨ 休みでも3食

休みの日もきちんと朝ごはんを
食べよう。おやつなどの食べすぎに
も注意！



㊩ 睡眠はたっぷり

冬休みの間に夜ふかしのクセが
つかないように。朝ダラダラ寝る
のも×！



㊪ みんな元気に3学期に会いましょう



12月1日は「世界エイズデー」

知ってる!?

「エイズ」とは … HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。
でも HIV 感染 = エイズではありません。なぜかという、感染しても適切な治療を受け
ることで、エイズ発症を予防することができるからです。
HIV 感染後、適切な治療を受けないと、自覚症状のない無症候期が数
年続き、進行すると免疫が低下して病気にかかりやすくなります。



Q. HIV に感染するのは？

- | | |
|---------------|------------------|
| ① 握手をする | ② 感染者と同じお風呂に入る |
| ③ コップで回し飲みをする | ④ 感染者が調理した料理を食べる |

A. どれも感染しません。

HIV の感染力はとても弱く、これらの行為で感染することはまずありません。性行為による
感染、血液を介した感染、母子感染などで感染します。

コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？ 症状はどう違う？

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😷	平熱 ～高熱	😞	😞	😐	😞
インフルエンザ	😷	高熱	😷	😷	😞	😷
かぜ	😞	平熱 ～微熱	😞	😐	😐	😷

… 高頻度
 … よくある
 … ときどき
 … まれに
 ※無症状の場合を除く

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思った
ら、早めに休むようにしましょう。



ちなみに、インフルエンザの出席停止期間は？

インフルエンザと診断されたら、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止になります。出席停止期間は、家で安静にして外出は控えましょう。症状によって登校日が変わるので、下の図を参考にしてみてね。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

保護者の方へ

今年もインフルエンザによる出席停止の場合のみ、治癒証明書の提出は不要です。

その代わりに、「インフルエンザ罹患報告書」をお渡ししますので、保護者の方で記入し、再登校の際に提出をお願いします。

新型コロナウイルスが流行し、感染症対策をしっかりしている成果か、昨年度はインフルエンザで欠席した人はいませんでした。しかし今年も油断は禁物です！引き続き、手洗い・換気や規則正しい生活で免疫力アップなど、感染症対策をしっかりしていきましょう！

