



松橋支援学校  
保健室  
令和3年1月8日

あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体づくりをしていきましょう。



冷たい風に、つつい背中が丸まっていますか？猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着をしたり、マフラーや手袋などを上手に使いましょう。寒いときも、ピンときれいな姿勢で！

## インフルエンザにかかったら出席停止です！

しゅっせきていし

**出席停止期間**  
**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**

今年は、新型コロナウイルス感染症が流行したため感染症対策を多くの人がいつも以上に実践しているためインフルエンザの流行レベルが例年より低くなっています。かかった場合は、出席停止の期間がありますので必ず学校へお知らせください。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	登校 OK!	登校 OK!
発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	登校 OK!	登校 OK!
発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	登校 OK!	登校 OK!



発症日は一般に発熱した日を指します。診断日ではありません。