

すこやか No.19

2025（令和7年）1月7日
福山市立東朋中学校

明けましておめでとうございます。「新年の抱負は?」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中にもっている計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから△△をする」と具体的に何をするかまでを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新しい一歩を！

今年も **元気** に過ごそう

寒くて空気が乾燥する冬は風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。昨年から東朋中学校でもインフルエンザや発熱・咳などの風邪症状での欠席者がたくさんいました。「**咳が出たり、喉がイガイガするなど違和感がある時はマスクをする**」「**手洗いうがい・換気**」などの感染症対策や、体調を崩さないためにも、「**早寝・早起き・朝ごはん**」を心がけるなど日々の体調管理も大切です。自分でできる対策をしましょう！

また、学校でも声掛けを行っています、ご家庭でも引き続き声掛けをよろしくお願いいたします。

手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

保湿
水分補給・保湿クリーム…
うるおいある生活を。

換気
2カ所開けて、
空気を流そう

ウイルス
バイバイ!

鼻呼吸
鼻呼吸できないときは
マスクをしようね。

鼻は天然の
マスク

歯みがき
お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?

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	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	症状 軽快	症状 軽快後 1日目	登校 OK

