



ひだまり

生徒のみなさんへ「ひだまり」は学級やおうちの人といっしょによみましょう

気がつけば冬休みまであと1週間ですね。今年ももうすぐ終わりますが、やり残したことはありませんか？ この一年を振り返って次の年を気持ちよく迎えましょう。そのためには健康には十分に気を付けてください。この季節はインフルエンザが流行します。これまではコロナ対策を万全に行っていたおかげでインフルエンザにかかる人が少なかったようですが、今年はこの時期から横浜市でインフルエンザ流行注意報がでるほどです。インフルエンザウイルスは乾燥した空間が大好きです。乾燥対策に努めて、健康に過ごしてください。

のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水が白湯がよい)



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも届くようにする)



マスクをする
(呼吸による保湿効果)



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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナ	★	★					★		
		★					★		
			★				★		
				★			★		
					★		★		
<p>コロナもインフルもここは同じ</p> <p>基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」</p>							<p>コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」</p> <p>インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」</p>		
インフル	★	★					★		
		★					★		
			★				★		
				★			★		
					★		★		