



おうちのひとと
 いっしょに
 読みましょう



室内の^{しつない}すごし方を^{かた}工夫^{くふう}しよう



いっせきていし かんぜんしやう
出席停止になる感染症の
いちらんひやう
一覧表です。

びやういん しんだん う あい
病院で診断を受けた場合に
は、がっこう わね し
学校までの旨お知らせくだ
さい。よろしく願いいたします。



A cartoon illustration of a person with brown hair lying in bed, covered by a green and white striped blanket. They have a blue forehead thermometer on their forehead and three wavy lines above their head, indicating a fever. Three small star-shaped icons float above the person's head.

	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			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				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK



した うえ さ こ
 下から上へ差し込み、
 たいおんけい さき
 体温計の先をわきの
 ちゅうしんぶ あ
 くぼみの中心部に当てる

いっほう て お
 もう一方の手で押さえて
 わきをしっかりと閉じる



無理せずやす
に休もう



室温を20℃前後に保つ



1時間に1回は換気をする



空気の乾燥を防ぐ

部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

加湿器を使ったり、近くぬれタオルを干したりし部屋の湿度を保つ。



さむくても背筋はピン!!



さむくても背筋はピン!!



さむくても背筋はピン!!

U=U 検出されない＝性感染症しない

エイズは治療の進歩で HIV 陽性者も早期発見と治療により第 2 次感染を防ぎ、普通の生活が可能になっています。治療を継続して血液中のウィルス量が検出できない (Undetectable) 程度に最低 6 か月以上継続的に抑えられていれば、性行為による感染は起こりません (Untransmittable) ことが確認されています。

A cartoon illustration of two young girls. The girl on the left has short red hair and is wearing a white shirt under blue overalls. She is gesturing with her right hand as if talking. The girl on the right has brown hair tied in a ponytail, is wearing a white shirt and green pants, and has a sad expression with her mouth open and hands clasped together. There are three red wavy lines between them, possibly indicating sound or emotion.

- ①こまめに
手洗いをする
- ②部屋の空気を
入れかえる
- ③感染症が流行
しているときは、
マスクをつけ

- ①ハンカチか
上着うわぎのそでそでで
口をおおう
- ②そのまま、
くしゃみを
する
- ③友だちともに
ハンカチを
借りる





プラスとマイナス

「最近、うまくいかに感じることが
 …」「自分が嫌に感じる」なんて、極端
 だり、落ち込んでしまっている人が。
 でも、ものごとには、必ず「プラス
 とマイナスの両面があります。たと
 えは、かぜをひいて苦しむ悪いこ
 とをしましょ。かぜをひいたこ
 とはマイナスがもたれませんが、かぜ

をひいて健康のありがたさが
 分かります。日々の生活習慣を見直
 して、おなかを、おなかによってア
 ラスに感じるという見方もできます。
 勉強やスポーツも同じです。ピン
 チの先には、きっとチャンスが
 あります。この視点を変える方法
 がおすすめです！