

# 空気の乾燥にご用心



冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%～60%です。

空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。また、水や白湯、温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、体の中の水分も補給しましょう。

## Google 欠席遅刻連絡フォームの入力についてのお願い

感染症による欠席の場合、理由で診断名（コロナウィルス、インフルエンザ等）を選択してください。下記の通り「発症日と欠席する期日」を入力ください。発症日は発熱した日や受診日とは限りません。発症日と欠席期日を送信したら翌日以降の連絡は不要です。欠席が延長する場合は再度、入力をお願いします。

理由の補足がある場合、または担任等に連絡したい内容がある場合は、入力してください。なお、理由でその他を選んだ場合は、その内容を必ず入力してください。また、熱がある場合は、体温を入力（例 37.2℃）してください。

**例） 39.2℃ 発症日 1月10日、1月15日まで欠席です。**

発症日を入れてね。 元気回復

### 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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			★		症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

\ コロナもインフルもここは同じ /  
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後 **1日**を経過するまで」  
 インフルは「かつ解熱後 **2日**を経過するまで」

出席停止の期間については「感染症による欠席届」の提出が必要です。登校再開後、1週間以内に医療機関の領収書やお薬の説明書のコピーを裏面に貼付し、学校へ提出してください。