



宇都宮市立東小学校 保健室
令和6年12月発行
ほけんだよりは、おうちのひとと
いっしょによみましょう。

ふゆ さむ ほんかくてき ひがししょうがつこう つめ かぜ ふ
冬の寒さが本格的になってきましたね。東小学校にも冷たい風が吹いています。そんな
なか げんき そと あそ すた きも
中、元気に外で遊んでいるみなさんの姿をみていると、気持ちまでポカポカしてきます。

2024年も残すところあと少しですね。今年の冬至は12月21日(土)です。

とうじ ねん ひる ま じ かん いちばん ひ い なが よる からだ あたた
冬至とは、1年で昼間の時間が一番みじくなる日のことを言います。長い夜は、身体を暖
かくしてゆっくり過ごしましょう。



こんげつ ほけんもくひょう

今月の保健目標



さむ からだ
寒さにまけない体をつくろう



Q:なぜ冬に体を動かすことが大切なんだろう？

- ①風邪予防になります。
- ②心も体も元気になります。
- ③体が温まります。



A:筋肉が動く⇒ エネルギーを使う⇒ 熱が出る⇒ 体が温まる⇒ 免疫力が高まります

寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つ
らいなあ」って思うことがありますよね。水
で手を洗うときに、ついサッと簡単に
済ませたくなったり、冷たい風が入ってく
るので、窓を開けて空気の入れ換えをする
のがイヤになったりすることと思います。で
も、なぜこれらをするのかを考えてみてく
ださい。手洗いや換気は、感染症予防
のために、ずっとみ
なさんががんばって
きたこと。これから
の寒い季節も心掛
けてくださいな。



バランスよく
何でも食べよう



ぐっすり寝よう



からだを動かそう



外で遊ぼう





4つのうるおいさくせん！



ふゆ かつやく かんそう ばしょ だいす ほしつ
冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿
たいさく だいじ
対策はとても大事！

み ぢか かんたん ほしつたいさく しょうかい
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を4つ紹介
します。

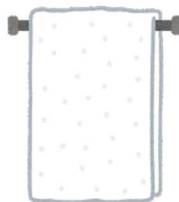


かんよう植物を置く



しょくぶつ ね みず す あ
植物は根っこから水を吸い上
げ、葉っぱから水分を蒸発させ
つづけているため、天然の加湿器
とも呼ばれています。

洗濯ものやぬれタオルを干す



すいぶん ふく せんたくもの へ や
水分を含んだ洗濯物を部屋に
干しましょう。

バスタオルのような大きいも
は、さらに効果がありますよ。

お湯を入れたうつわを置く



お湯は水よりも気化しやすい
ため、より多くの蒸気が拡散す
ることでより高い加湿効果が期
待できます。

きりふきを使う



きりふき みず
霧吹きの水やルームミストを使用
すると、手軽に加湿することができます。

ポイントは、空気中にスプレーするの
ではなく、カーテンやソファなどの布製品
に霧吹きすることです。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナ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	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

新型コロナの場合（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	有症状	症状 軽快	症状 軽快後 1日目	登校 OK

県内全域における一定点医療機関当たりのイン
フルエンザの患者報告数が1.03 人となり、流
行開始の目安である「1.00 人」を超えました。

今後も増加が予想されます。お子様がインフ
ルエンザや新型コロナ感染・発症した場合の出席
停止基準について、お知らせいたします。

学校保健安全法では、インフルエンザの場合は、
「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」出席停止とされています。また、
新型コロナの場合は、「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
出席停止となります。

本校ホームページに「インフルエンザ経過報告
書」を掲載しております。インフルエンザに罹患し
た場合はご使用ください。

なお、「登校可」となっても、お子様の回復の様
子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご
相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思
います。