

ほけんだより



いまいずみしょうがっこう
今泉小学校
れいわねんがつ
令和4年12月
おうちのかた
と一緒に読みましょう

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
かんせんしょう よほう
感染症を予防しよう

今年も残すところあと1か月となりました。今年とはどんな年でしたか？小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して新しい年へのエネルギーにしましょう。

いよいよ冬本番になり、これからどんどん寒さが増して、空気が乾燥するため、感染症が増える時期になります。バランスのとれた食事、体を動かして体力作り、しっかり休養をとるなど、寒さやウイルスに負けない体におきましょう。

師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？



- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはん | <input type="checkbox"/> メディア | <input type="checkbox"/> 手洗い | <input type="checkbox"/> 病院受診 |
| 時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう | ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？決めた時間を守りましょう | 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう | 健康診断で気になることがあった人は、今年のうちには受診するの忘れずに |

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。

2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

～ 保護者のみなさまへ ～

新型コロナ第8波の影響で栃木県の警戒度はレベル2(警戒を強化すべきレベル)となっています。11月には県内の学校で2年8か月ぶりにインフルエンザによる学級休業が発表され、『コロナ・インフル同時流行注意報』も発出されています。

新型コロナやインフルエンザのほかにも溶連菌感染症、感染性胃腸炎などの感染症も増えてきました。

感染拡大防止のため、体調が悪い場合は、無理して登校させずに、医療機関への受診やご家庭でゆっくり休むことをお勧めしています。ご協力よろしくお願いたします。

なお、インフルエンザから回復して登校する際は、『インフルエンザ経過報告書』をご提出していただくこととなっております。(本校ホームページにも掲載されています。)

出席停止になった期間は、欠席とはみなされません。主治医の指示に従い、ゆっくり休んでください。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・
高校版

登校していいのは、
この2つがそろった時

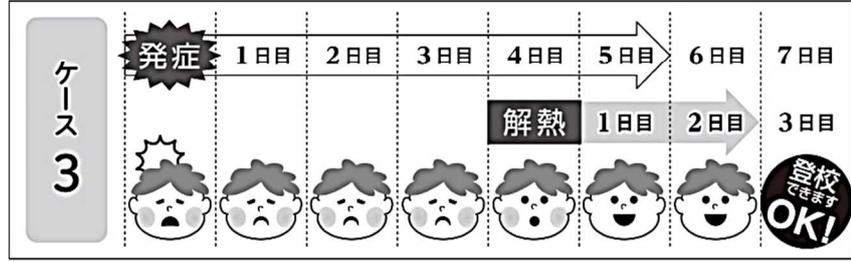
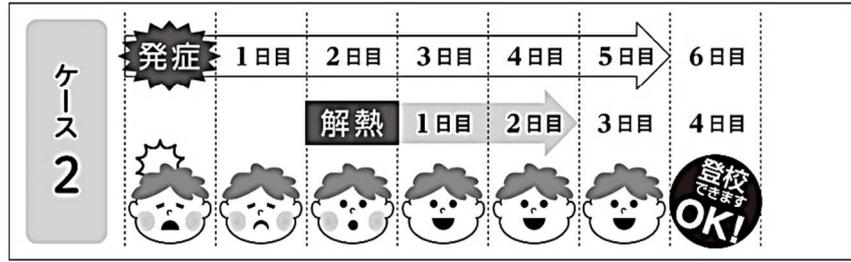
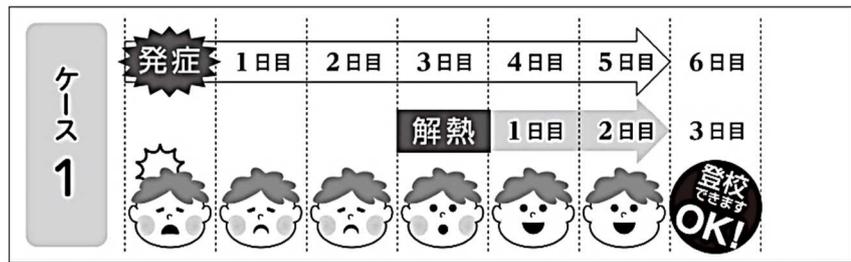
解熱後
2日が経過している



発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



※インフルエンザは抗ウイルス薬の服用に関係なく、異常行動発生の可能性がありますので、注意して見守りをしてください。