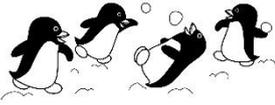


12月



ほけんだより

宇都宮市立泉が丘小学校

令和5年12月1日

NO. 9

12月に入り、本格的な寒さがやってきます。冬の寒さは3月ごろまで長く続きます。また、寒さとともに空気の乾燥も目立ち始めます。かぜや感染症のウイルスは空気の乾燥を好み、活発に動きます。クリスマスやお正月も元気に過ごせるように、**食事・運動・睡眠**を基本に、寒さとウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。



12月の保健目標は…

うがい・手洗いをしよう!

うがいをしない人や水だけでささっと手を洗っている人はいませんか? かぜやインフルエンザなどの冬の感染症が流行する季節になりました。予防のために、ぶくぶく・がらがらうがいをして石けんを使ってすみずみまで手をよく洗いましょう。



ふゆやすみ けんこう せいかつ おく 冬休みも健康な生活を送ろう!



12月26日から1月7日まで冬休みです。クリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんありますね。冬休みだからといって、ついつい食べ過ぎたり、夜ふかしをしたりすると生活リズムがくずれやすくなります。冬休み中も生活リズムをくずさないように規則正しい生活を心がけましょう。



ふ りかえてみよう! この1年間

1年間、おきなげがや病気をせず、心も体も健康に過ごすことはできましたか?



ゆ うわくに負けないで!

たばこやお酒などの危険な誘いは、きっぱり断りましょう。



や すみの間も

生活リズムをくずさないで!

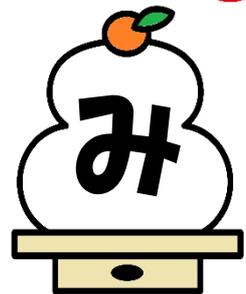
冬休み中も「早ね・早起き・朝ごはん」を基本に、生活リズムをくずさないようにしましょう。



す いみん不足にならない

ように早く寝よう!

夜ふかしせず、早くふとんに入ってしっかり睡眠をとりましょう。



み んなで笑ってよいお年を!

来年を元気にむかえられるように、心と体をしっかり休めましょう。

インフルエンザが流行しています！



10月ごろから、かぜやインフルエンザなどの感染症で欠席する人が多く見られるようになりました。寒い季節は空気が乾燥してウイルスが活発になり、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。油断せず、基本的な感染症対策をしていきましょう。

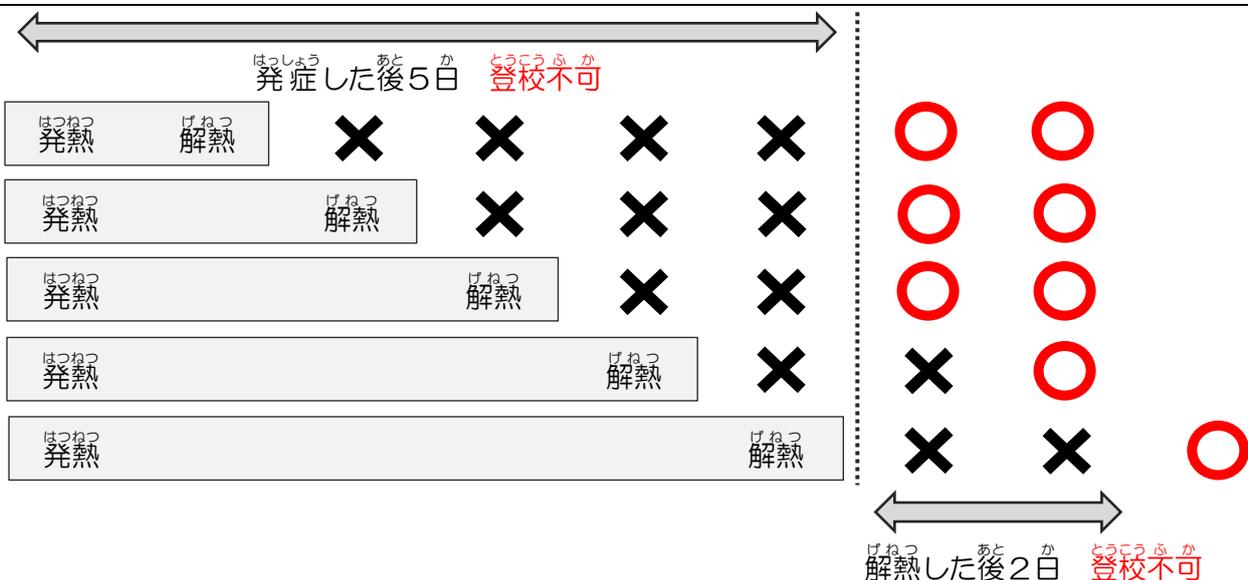
インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は、「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」（学校保健安全法施行規則第19条）と定められています。早く解熱してもウイルスが体の中に残っているため、症状が出てから5日過ぎないと登校できません。

※発症日を0日目として考えます

×：登校不可 ○：登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



感染状況のお知らせ

10月の感染状況



インフルエンザ	59人
溶連菌感染症	17人
新型コロナウイルス感染症	22人

11月の感染状況

インフルエンザ	139人
溶連菌感染症	4人
新型コロナウイルス感染症	1人
感染性胃腸炎	1人



基本的な感染症対策



「うつらない」「うつさない」ために、もう一度、基本的な感染症対策を確認しましょう。



せっけんを使った
手洗い



ぶくぶく・がらがら
うがい



換気



マスクの着用



規則正しい
生活リズム