

【お家の人と読んでください。】



12月



SUKU² ぽけんだより



今月の保健目標

かぜに負けない体をつくろう



吐く息が白く、季節があっという間に冬になりました。いよいよ令和6年辰年の1年間が終わります。そして清北Big イベントの一つ「夢育劇場」へ向けて最終調整です。

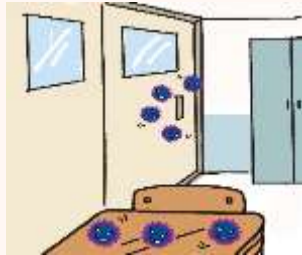
元気に気持ちよく、寒い体育館が暖かな感動に包まれるよう、体調万全でのぞみましょうね。

いよいよ インフルエンザが心配な時期になりました

飛沫感染



接触感染



手洗い・うがい・マスクで予防！！

飛沫感染や接触感染の予防には「手洗い・うがい・マスク」が効果的です。

それ以外にも、十分な休息やバランスよくなんでも食べて栄養をとったり、体を動かしてじょうぶな体をつくったりして元気に過ごしましょう！



室内での衣服の工夫

寒い季節ですが、アウターはこまめに洗濯できるものではないので、室内で着るには衛生的にもマナー的にもよくありません。



下着+ロン T+トレーナーやカーディガンなど、室内ではアウターを着なくても寒くない格好で過ごしましょうね。

また、これからの時期ホッカイロを持ってくる子もいますが、子どもの皮膚は薄くすぐに

「低温やけど」をすることがあります。

まずは、洋服での調整をおすすめします。



出席停止期間について

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	発熱	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	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	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

先日「テレビ依存はあまり聞かないけど、ゲーム依存やSNS依存はある」という記事を読みました。確かに！と思い、少し怖さも感じました。子供の脳はとても吸収力があり、刺激の強いものは特に「快」として深く刻み込まれてしまうそうです。

学童期に必要なのはゲームや動画の刺激的なものではないなあ…と私自身も考えさせられました。（ちなみに我が家はYouTube解禁していません(笑)）