



ほけんだより12月



R7.12月発行
国本西小学校
保健室

12月に入り、いよいよ冬本番です。寒さに負けず元気に過ごすためには、毎日の健康づくりが大切です。市内ではインフルエンザが流行っています。登校前の健康観察や、せき、くしゃみのエチケット、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。睡眠をしっかりととり、体を温かくして過ごすことも予防につながります。みんなで元気に冬を乗り切りましょう。



冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。



ふゆやすみを

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、食べすぎに気をつけよう

や

やりすぎ注意！スマホやゲームは時間を決めて

す

睡眠時間はたっぷりと取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など



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日に解熱した場合、4日に解熱した場合)

	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日に解熱した場合			発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日に解熱した場合			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日に症状が軽快した場合、5日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日に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快後1日目		登校OK
5日に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快後1日目		登校OK

インフルエンザ

インフルエンザにかかった場合は、「インフルエンザ経過報告書」を登校時にご提出ください。用紙は病院で受け取るか、学校のホームページからもダウンロードできます。

新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の場合、治癒証明書等の提出は不要です。



毎朝、ご家庭で健康観察をしていただき、体調が悪い場合は無理をせず、ゆっくり休むようにしてください。引き続き、感染症予防にご協力をお願いいたします。