



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しています。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、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、食べ過ぎに気を付けよう

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取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



ふゆ りゅう こう かん せん しょう 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	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

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。