



戸祭小学校
保健室
令和5年12月号

2023年もあと1か月になりましたね。今年はどうな1年でしたか？元気に過ごせましたか？今月はクリスマスや冬休みなど、楽しい事がたくさんありますね。11月からかぜやインフルエンザがとてはやっています。しっかり予防して元気いっぱい楽しく過ごせるようにしましょう。



12月の目標

かぜの予防をしよう



せきエチケットを心がけましょう！

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、うつさないように周りの人への気配りが必要です。

- せきやくしゃみを他の人に向けてしない。
- せきやくしゃみが出る時は、マスクをする。
- マスクがない場合、ハンカチ、ティッシュ、タオルなどで口をおさえる。
間に合わない時は、自分の腕や手で口をおさえる。
- せきやくしゃみ、鼻汁が手についたら、すぐに石けんで手を洗い、ハンカチやタオルなどできれいにふく。



すぐに使えるように、ポケットにハンカチやタオル、ティッシュを入れておこう。

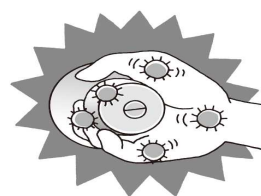
インフルエンザウイルスは こんなところにいます！



・感染した人のくしゃみやせきのしぶきや鼻汁には、ウイルスがたくさんいます。



・くしゃみやせきのしぶきは、空気中を1～2メートル飛び、鼻や口、目から入ることもあります。



・ウイルスがついた手でさわったところ(ドアノブなど)には、ウイルスがついています。物についた場合は、1～2日、感染力があるそうです。

※こまめに手洗い、うがいをして、ウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

3つの首^{くび}を温めて体^{からだ}ポカポカ



北風^{きた かせ}がピューツと吹いたら、
体が^{からだ}ガクガク…

そんなあなたは、「首^{くび}」「手首^{て くび}」「足首^{あし くび}」の3つの“首^{くび}”を寒さから守れていないのかも。
3つの首^{くび}には体中^{からだじゅう}をめぐる血管^{けっ かん}が集中^{しゅうちゅう}しているので、温めると体の内側^{あた うちがわ}からポカポカするのです。

首^{くび}

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服^{ふく}を選^{えら}ぼう

手首^{て くび}

外^{そと}に行くときは
手袋^{てぶくろ}を忘れずに

足首^{あし くび}

締め^しつけない、
厚手^{あつ て}の靴下^{くつした}が◎



体^{からだ}ポカポカで、元^{げん}気に冬^{ふゆ}を過^すごしましょう！

《保護者の方へ》

インフルエンザにかかった場合、「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」出席停止になります。登校する際は、「インフルエンザ経過報告書」(学校ホームページからダウンロードできます。)に出席停止期間中の体温等をご記入いただき、担任へご提出をお願いします。受診した際に、病院から「インフルエンザ経過報告書」をいただいた場合には、そちらにご記入ください。よろしくお願いいたします。

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごそう！

- ①決まった時間^{じかん}に起き、夜^{よる}は早く寝^ねよう。
- ②朝ごはんを毎日^{まいにち}食べよう。
- ③適度^{てきど}に運動^{うんどう}をしよう。
- ④おうちの人のお手伝い^{てつだ}をしよう。
- ⑤ゲーム・タブレットなどはおうちの人と時間^{じかん}を決めて行^{おこな}うようにしよう。
- ⑥事故^{じこ}やけがに気を付けよう。
- ⑦健康診断^{けんこうしんたん}で病気^{びょうき}やむし歯^ばなどが見つかった人は治療^{ちりょう}をしよう。

