

12月

けんこうだより

令和6年12月

習志野台第二小学校

保健室発行 No.8

12月になり、本格的な冬の始まりです。寒さが厳しくなり、かぜをひきやすいので気をつけましょう。
もうすぐ冬休みです。生活リズムをくずさないように過ごしてください。冬休み明け、元気に学校に来てくださいね。

12月の保健目標

かぜの予防をしよう

11月の全校朝会で、保健委員会からかぜやインフルエンザの予防についてお知らせしました。

●3つの首(首、手首、足首)をあたためる ●手洗い・うがい
●朝ごはん ●睡眠 ●運動 ●栄養バランスのよい食事 の6つ

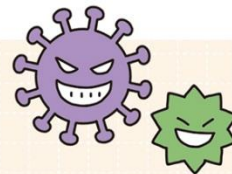
そして、下(した)に書いてあることも合わせて、気(き)をつけて生活(せいかつ)しましょう。

感染症に

かからない! うつさない!!

寒(さむ)くなって空(くう)気が乾(かわ)いてくると、ウイルスが活発(かつぱつ)になり、感染症(かんせんしょう)が広(ひろ)がりやすくなります。特に活発(かつぱつ)になるのは、次(つぎ)のようなウイルスです。みなさん、知(し)っていますか?

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体(からだ)の中(なか)に入(はい)ってきて病(びょう)気(き)になると、せきや鼻(はな)水(みず)が出(で)たり、急(きゅう)に高(たか)い熱(ねつ)が出(で)たり、頭(あたま)やおなかが痛(いた)くなったりします。
ウイルスは人(ひと)から人(ひと)へうつるので、自(じ)分(ぶん)や周(まわ)りの人(ひと)がかからないように次(つぎ)のこ(こ)に気(き)をつけま(ま)しょう。

- ☐ 人(ひと)が大勢(おおぜい)いる場(ば)所(しょ)ではマ(マ)スク(すく)をす(す)る
- ☐ せきエチケットに注(ちゅう)意(い)する
(せきやくしゃみが出(で)そうにな(な)ったら、
ティッシュ・ハンカチ、上(うわ)着(ぎ)の袖(そで)などをつか
口(くち)や鼻(はな)をおさ(お)える)
- ☐ 石(いし)けんでていね(ていね)いに手(て)を洗(あら)う
- ☐ しっか(しっか)り栄(えい)養(よう)をと(と)る
- ☐ ぐっすり眠(ねむ)る
- ☐ 規(き)則(そく)正(ただ)しい生(せい)活(かつ)をす(す)る



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	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	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

○インフルエンザや新型コロナウイルスは、「出席停止」扱いとなります。上の表を参考に、決められた日数お休みするようお願いいたします。（出席停止期間は学校保健安全法で定められているものです。）

○色覚の検査 3・6年生対象(1月実施予定)

希望制となっております。先日お配りしたお手紙をご確認の上、希望の有無を Google フォームにてご回答お願いいたします。締切:12月13日(金)

○引き続き、歯科受診報告へのご協力をお願いいたします。

こちらからも報告できます。

URL

<https://forms.gle/5fnpRwmFkoZaryBJ7>

