



ほけんだより 12月号



*おうちの人といっしょによみましょう。 令和5年12月1日 園部小学校保健室

「寒い、寒い」という声をよく聞く季節となりました。ときどき「その格好では寒いのでは…?」という子供たちを見かけます。はだ着をきていない、短いパンツやスカート、短いくつなどの服装をしていませんか。体を冷やしてしまうと、免疫力が低くなり、かぜや感染症にかかりやすくなってしまいます。はだ着を着たり、長めのくつ下、タイツをはくなど、服装を寒さに合わせて整えることが大切です。また、ストレッチや軽めの運動などで体を動かすことでも体を温めることができるので、積極的に取り入れていきましょう。



12月の 保健目標 ★寒さに負けないからだをつくろう。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!

朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。
 しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。
 ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。
 シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

感染症予防についておさらいしよう!

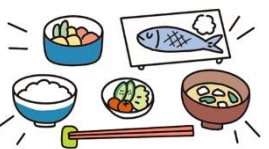
12月に入り、いっそう寒くなってきました。空気が冷たく、かんそうするこの時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行し始めます。あらためて、クイズで感染症予防について振り返ってみましょう。[]にあてはまる言葉を「キーワード」から選んでください。あなたは、全問正解できるかな?

①手をあらうときにはすみずみまであらうことのほか、[]を使うこと、あらった後に水をしっかり[]こともポイントです。



②感染を広げないためには[]を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた[]をとめることができます。

③しめきった部屋の[]はどんどんよごれていき、感染症の原因にも1時間ごとに10分くらい、窓を開けて[]をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちの体の[]。十分な[]と[]、適度な[]はとても大切です。

キーワード
 栄養、飛まつ、石けん、かんき、マスク、抵抗力、空気、運動、ふきとる、睡眠

こたえ：①石けん、ふきとる ②マスク、飛まつ ③空気、かんき ④抵抗力、睡眠、栄養、運動

～保護者様～ 新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザについて

引き続き、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行が心配されます。両感染症とも出席停止扱いとなりますので、下の早見表を参考に出席停止期間の確認をお願いいたします。なお、登校再開後に出席停止報告書をお渡ししますので、保護者の方による記入及び学校への提出をお願いします。



発症日を入れてね。 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			発症		症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

発症日を入れてね。 発症

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

元気回復

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」