

ほけんだより12月

令和5年12月1日
新開小学校 保健室

11月はインフルエンザが猛威を振るう中、本校でも閉鎖となった学級がありました。石けんによる手洗いと咳エチケットマスクの呼びかけを強化しています。アルコール消毒では死滅しないウイルスもいますので、油断せず感染症を防止していきましょう。
朝から何となく不調でも登校する児童が散見されます。登校前の検温も忘れずをお願いします。

12～1月の保健関連行事

身体計測1/15(月)～18(木)
6年生薬物乱用防止教室
1/23(火) 13:45～
環境検査 1/24(水)

☆学校保健委員会

1/20(土)14:00～

「子どものゲーム依存～その予防と回復支援の方法～」
講師；平成国際大学教授
水國照充氏

☆保健目標☆

「感染症を予防しよう」



感染症から体を守ろう！

*ポイント1 風邪などのウイルス・細菌を体の中にいれない。



石けんで手を洗い、
十分な水で流す



自分のため、他の人のために
マスクをつける

*ポイント2 体の中に入ったウイルス・細菌を外に出す。



うがいをする
※のどを乾燥からふせぐこともできる

目を洗う、鼻をかむことも効果的

*ポイント3 ウイルス・細菌を増やさず、退治する。



体を温める、体温を上げる

温かい服装、入浴、運動など

※解熱しすぎない、症状を和らげる服薬

栄養（特にビタミン）、休養



★「寒い」「眠い」は注意信号。無理せず、身体を休めましょう。

冬休みに「冬休み元気カード」を配付します。ご家庭での健康管理に役立てて頂き、3学期に学校へ提出をお願いします。

感染症情報

市内の小中学生に流行している感染症はインフルエンザ、咽頭結膜熱、溶連菌、感染性胃腸炎です。発熱だけでなく、のどの痛み、発疹、嘔吐・下痢等にも注意してください。

出席停止期間

☆インフルエンザ

発熱日0日で5日間

かつ解熱後2日

☆コロナウイルス

発症日0日で5日間

かつ症状軽快後1日

※上記期間は登校できません。その他は医師の指示に従ってください。