

ほけんだより 12月号

2021年12月2日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

今年もあとわずかになりました。この1年みなさんにとってはどんな1年でしたか？そして、この1年は「健康」に元気に過ごすことはできましたか？

いよいよ寒さも本番を迎えます。そして、冬休みも目の前です。クリスマスやお正月が楽しく過ごせるように、うがいや手洗いをこまめに忘れず行い、かぜや感染症にかからないようにしましょう。

ふゆ しょうこう かんせんしゅう
冬に流行しやすい感染症

かんせんしゅう 気を付けましょう！

インフルエンザ



かんせんせい いちようえん
感染性胃腸炎



RS ウイルス感染症



おも かんせんけいろ
主な感染経路

せつしよくかんせん
接触感染



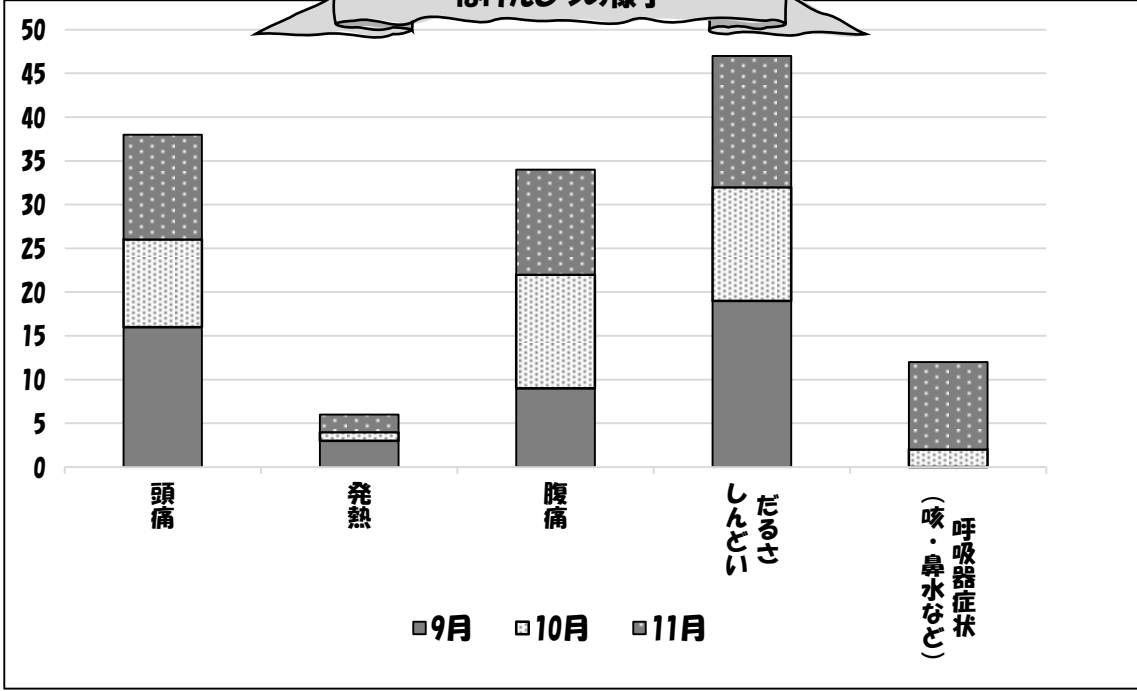
ひまつかんせん
飛沫感染



くうきかんせん
空気感染



ほけんしつの様子



気温が下がってくるにつれ、風邪症状の子どもたちが増えています。また、体の冷えによる腹痛も多くなってきました。かぜを引かないためにまずは自分でできる工夫をしましょう。



保護者の皆様へ

寒くなってきましたが、「手洗い」「検温」「マスク着用」など…の徹底をお願いします。

寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果がります

上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！

これまで通り「換気」も徹底しながら授業を行っていきます。常時換気をしながら、学校生活を過ごすため、服装の工夫をお願いします。

引き続き、感染症対策を継続していきますので、ご協力よろしくお願ひします。



インフルエンザにかかったら…（保護者の皆様へ）

まずは学校への連絡を必ずお願いします。学校から所定の用紙をお渡ししますので、医師の登校許可後、保護者の方が記入して学校へ提出してください。インフルエンザの出席停止については下記のようになっています。

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	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、

せきと一緒に口から飛び出します。べつひとくちはなからだなかねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。口から入ること。いろいろなところで、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い流水で15秒すすぐ2回くりかえす

