

ほけんだより 12月号

2022年11月28日 上岩出小学校 保健室発行

今年も残り約1ヶ月。この1年はみなさんにとってどんな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に行い、かぜや感染症に気を付けて過ごしましょう。

【12月の保健行事】

12月5日（月）4-1色覚検査（希望者のみ）

6日（火）4-2色覚検査（希望者のみ）

8日（木）5年生 喫煙防止教室（おおみや診療所：奥村 Dr.）



11月29日は校内マラソン大会です

いよいよマラソン大会です。走る準備はできていますか？

寒い中一生懸命、練習してきた成果を最後まで精一杯出し切れるように、体調を整えて、本番を迎えましょう♡



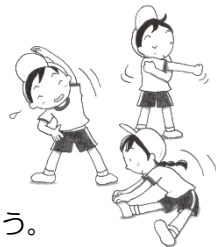
走るまえ

- ①前日は、いつもより早めにねましよう。
 - ②朝ごはんを必ず食べましよう。
 - ③朝起きたときの調子を確認し、検温を行いましよう。
 - ④走る前に、必ず準備運動をしましよう。
- ※けがをしないためにも必ず行うこと。



走っているとき

- ①自分のペースで走りましよう。
- ②途中で気分が悪くなったら、近くの先生に声をかけましよう。
- ③ゴールしても急に止まらず、しばらく歩いて呼吸を整えましよう。



走ったあと

- ①タオルでしっかり汗を拭き、水分補給をしましよう。
- ②体が冷えないうちに着替えましよう。
- ③教室に入るときは必ず手洗いをしましよう。



感染症に気を付けてください！（保護者の皆様へ）

新型コロナウイルス

感染性胃腸炎

RSウイルス感染症

おもな感染経路

接触感染

飛沫感染

空気感染



どの感染症も「自分にできる感染症対策」をしっかりと続けることが大切です。これからも引き続き、手洗いや換気、正しい生活習慣（はやねはやおき・朝ごはん・運動）を意識するようご自宅でのご指導をお願いします。

※ 登校前に毎日欠かさず、「検温・体調チェック」をお願いします。



嘔吐物などの掃除の仕方

①マスクや手袋、エプロンを着用する。	②紙や新聞紙で嘔吐物を覆い、塩素系漂白剤や二酸化塩素の液剤をひたす。	③嘔吐物は、おおった紙ごと静かに汚れを包みとる。	④もう一度②③をくり返す。（10分程度放置しておく）
⑤最後に、水拭きする。	⑥ふきとった嘔吐物や、処理に使った紙、手袋などは密閉して捨てる。	●ノロウイルスについて ・症状：吐き気や嘔吐、下痢など（潜伏期は12～48時間） ・ノロウイルスは感染者の下痢便や嘔吐物に含まれている ・ノロウイルスには消毒用のアルコールは不十分	



もし…インフルエンザにかかったら…

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	 2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