

ほけんだより



令和6年度 山崎小学校 ほけんしつ



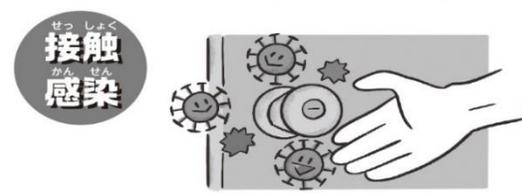
長いようで短かった2学期も、とうとう残り1ヶ月となりました。だんだん冬が近づいてきて、寒さが厳しくなってきましたね。これからの季節、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等に気を付けていきましょう。最近、発熱やのど痛でお休みする児童が増えています。「手洗い・季節に合った服装を着る・換気する」ことを心がけ、12月も元気に過ごしていきましょう。

ウイルスはどこから来るの？

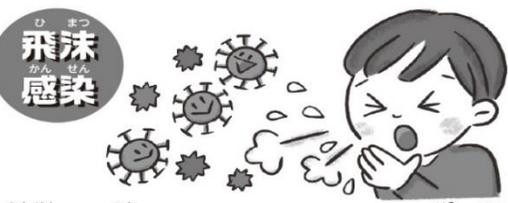
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

なぜかな？と思ったら **ポイント** は **はや早めに** **しっかり**

まずは「おかしいな？」という異変に**早め**に気づくことが大切。無理をしない程度に水分と栄養を**しっかり**とり、ゆっくり体を休めよう。



インフルエンザの出席停止期間は下記の通りです。



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	😞	😞	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	😞	😞	😞	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	😞	😞	😞	😞	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

もうすぐ冬休み **思いっきり** **がんばる** **ための** **合言葉**

- ふ** くそうであたたく **ふ** 薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ゆ** っくりお風呂に入ろう **ゆ** シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。
- に** っちゅうは外で運動しよう **に** 寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。
- ま** ずは早起きから **ま** 生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。
- け** んこう的な食生活を **け** 食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。
- な** んでもかんでも投稿しない **な** SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。
- い** つも手洗い忘れずに **い** 手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。