

ほけんだより 12月号

令和5年12月1日(金)

下落合小学校 保健室

《12月の保健目標》

健康なところで
すごそう

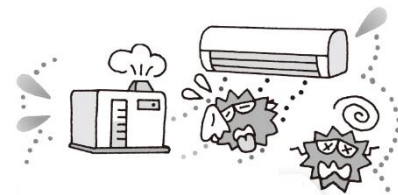
早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒くなり、空気も乾燥しているので、胃腸炎やコロナウイルス、インフルエンザなどの感染症の流行が心配される季節です。一人ひとりが感染症予防に努め、免疫力を高めて、落ち着いて学校生活を送れるようにしましょう！

インフルエンザ・コロナウイルスを予防する3つの秘密

ウイルスを減らす

○かんで追い出す

へやをしめ切っていると、ウイルスが増加します。1時間に1回は窓をあけて、きれいな空気にしましょう。



ウイルスを入れない



○手洗いでシャットアウト

ウイルスのついた手で、目や鼻、口などをさわるとウイルスが体の中に入ります。手洗いで洗い流しましょう。

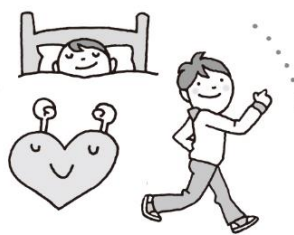


○マスクでガード

マスクをすることで、口に入ってくるウイルスの量を少なくします。

また、咳やくしゃみが出る人は、マスクをするのがエチケットです。

ウイルスと戦う



○免疫力でやっつける

ウイルスが体の中に入ると、体の中の免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

「免疫力」を高めるために、栄養とすいみんを十分にとり、適度に運動しましょう。

また、体をあたためる、ストレスをためないことも免疫力を高めます。

【保護者の皆様へ】

インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と法律で定められています。この際、「発症日を0日目」と数えます。

※例えば、発症後4日目に熱が下がった場合、7日目から登校が可能です。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状	発熱	熱がある			解熱	解熱1日目	解熱2日目	治癒
登校	×	×	×	×	×	×	×	○

インフルエンザに罹患した場合、登校する際に、保護者の方が記入する「受診報告書」を学校に提出してください。用紙は学校で登校後にお渡ししています。

また、急な発熱、咳や喉の痛みなど、インフルエンザや風邪の症状がある場合は無理に登校はせず、早めに医療機関を受診し、ご家庭でご療養ください。

さむ かんそう きせつ ひ ちゅうい
寒さと乾燥の季節がやってきた！ 皮膚トラブルに注意しよう。



これからどんどん寒くなり、空気が乾燥していきます。それにもなって増えてくるのが、皮膚のトラブルです。ここでは、子どもにもよく起こる皮膚トラブルとその予防法を紹介します。

トラブル① 手荒れ・あかざれ



手洗い・アルコール消毒をこまめにしていると、どうしても手が乾燥して荒れやすくなってしまいます。ハンドクリームなどでしっかり保湿することが大切です。

トラブル② しもやけ



寒さによって血のめぐりが悪くなることで手や足に起こります。赤く腫れたり、痛がゆくなったりします。外出時は温かい服装や手袋をするなどして防ぎましょう。

トラブル③ 低温やけど



湯たんぼや電気カーペット、カイロなどを長時間使用することによって起こります。眠るときはこのようなグッズは使い続けないようにしましょう。

トラブル④ くちびる・肌の乾燥



冬はくちびるや肌がカサカサになりやすく、ひどくなると切れて出血してしまうことも。寝る前にリップクリームやボディクリームなどを塗って保湿するのがおすすめです。



ふゆやす
たのしい冬休み！

げんき す
元気に過ごす
 ポイント **3**つ

1

ねんまつねんし
 年末年始は
 だの
 楽しいイベントが
 たくさん。
 ちゅうい
 食べすぎに注意！



2

さむ
 寒くても…
 はやお
 早起きしよう！



3

すこ
 少しずつでも
 うんどう
 運動しよう！



げん き からだ の ちから
元気な体の味方

いちじくいちじく
早寝早起きしナイト

さむ あい
 寒い朝でも、学校
 に行く日と同じ時
 間に起きよう



あさ
朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、
 エネルギーをチャ
 ージ！



うごめい
運動しナイト

へや
 部屋にこもってば
 かりないで、外
 で体を動かそう



ことし ふゆやす ほけんしつ けんこう しゅくだい
 今年の冬休みも、保健室からは健康カレンダーの宿題が
 あります。まいにちきそくただ せいかつ せつ
 毎日規則正しい生活を送れるといいですね。
 3がつき げんき とうこう
 3学期も元気に登校しましょう！



保護者の皆様へ

今年度の検診で、学校から受診のお知らせをもらったご家庭は、今年度中に病院の受診をお願いします。治療がまだの児童は、ぜひこの冬休みを利用して受診をお願いいたします。病院受診後、受診報告書をまだ学校に提出していない場合は、担任までご提出ください。健康診断は、病気の早期発見・早期治療のチャンスです。お子様の身体のために、病院受診のご協力をよろしくお願いいたします。