



# ほけんだより 12月

令和3年12月3日  
 思誠小学校 保健室

冬の寒さが本格的になってきましたね。思誠小学校では、かぜをひいている人が増えてきています。もうすぐ楽しい冬休みも始まります！元気に冬休みをむかえられるように、手洗い・うがいなどの感染症予防を続けていきましょう。

## かぜ・インフルエンザに負けないようにしよう！

### ●手洗い

手には、目に見えない「菌」や「ウイルス」がついています。せっけんで洗い残しがないように、すみずみまで洗いましょう。きれいなハンカチでふくまでが手洗いです！



### ●換気

閉め切った部屋には、ウイルスがいっぱいです！1時間に1回は窓を開けて、よごれた空気をきれいな空気に入れかえましょう。

### ●マスク

せきやくしゃみをする時、ひまつ（口から飛び出す小さな水滴）が飛んで、かぜなどの病気を友達や家族にうつしてしまいます。鼻からあごまでをおおって、正しくマスクをつけましょう。



### ●めんえき力を高める

「めんえき力」とは、細菌やウイルスから体を守る働きのことです。めんえきは、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。早寝・早起き、バランスのとれた食事、運動など一定のリズムを保つことで、めんえき力がアップします！



# ふゆ やす けん こう あん ぜん 冬休みを健康で安全に過ごすための 約束

せいかつ くず 生活リズムを崩さない



き そくただい せいかつしゆうかん 規則正しい生活習慣が げんき ひけつ 元気の秘訣だよ

いえ かんせんしやうたいさく 家でも感染症対策



て あら かんき かんせんしやう 手洗いや換気で感染症の よぼう つづ 予防を続けよう

すこ まいにちうんどう 少しずつでも毎日運動



からだ うご きも 身体を動かすと気持ちも リフレッシュできるよ

くら まえ いえ かい 暗くなる前に家に帰る



がいしゆつ いえ ひと 外出するときは家の人に かい じかん つた 帰る時間を伝えておこう

## 保護者の方へ

## ～インフルエンザの対応について～

昨年度は、インフルエンザの感染者が全国的に極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子様がインフルエンザに感染・発症した場合の対応について、あらためてご確認ください。

### 【治癒証明書について】

昨年度の対応と同様、治癒証明書の代わりに学校からお渡ししている「罹患報告書」を保護者の方に記入していただき、学校に提出していただくようになります。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

### 【インフルエンザの出席停止期間について】

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 です。

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	校	
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	校	
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	校	
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	校

⊗ 発熱 ☺ 解熱 校 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。