



12月の保健目標

げんき かつき
元気で活気のある

がっこう
学校にしよう

さむくなってきました!猫背になっていませんか?
背筋をピンと伸ばして姿勢よくすごそうね!

12月になりました。保健室には、かぜ症状(頭痛・のどの痛み・せきなど)で来室する人が増えています。さらに、今週に入ってからは、インフルエンザの報告がありました。基本的な感染症予防はもちろん、水分をこまめにとって、のどをしっかりうるおそう!



寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

ひ かいぜん
冷えの改善ポイント

手足の先やおなかなど、体の冷えが気になりますか?体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は

「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。

- 3つの「首」を温める(首・手首・足首)
- 靴下(足首がかくれるくらいの長さで厚めのもの)をはく
- 温かい飲み物を飲む(お茶や白湯など)
- お風呂にゆっくりつかる
- 朝ごはんをしっかり食べる



保護者の方へ

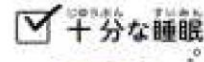
朝の健康観察をお願いします

【注目ポイント!】

- 朝すっきり起きられず、だるそうにしている
 - 食欲がない
 - 顔色が悪い
 - 発熱している
 - 声に元気がない
- お子さんにいつもと違う様子や気になることがありましたら、声かけをお願いします。

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

抵抗力を高める



感染経路の遮断



感染源の除去



とうこうさいかいはやみひょう インフルエンザ登校再開早見表

インフルエンザは、出席停止期間が学校保健安全法で決められています。

しっかり休んで、元気に登校してきてくださいね😊



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症日	熱が下がった					登校できる		
		熱が下がった				登校できる		
			熱が下がった			登校できる		
				熱が下がった			登校できる	
					熱が下がった			登校できる
発症	基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					「かつ解熱後2日を経過するまで」		