

# ほけんだより 12月

高鍋西小学校保健室  
令和5年12月1日  
発行

今年も残りわずかになりました。今年は何んなことがありましたか。小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年のエネルギーにしましょう。寒い日が続いていますが、外で体を動かしてかぜに負けない強い体をつくりましょう！



## 12月のほけんもくひょう:手洗い・うがいをしよう。

### しっかり手洗い忘れずに！

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことのひとつが『手洗い』です。毎日、しっかりと続けていますか。洗い方、洗うタイミングをもう一度見直しましょう。

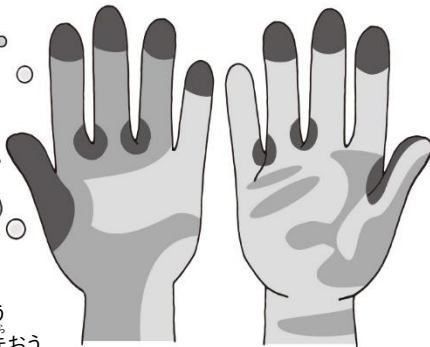
きれいなハンカチで  
ふくまでが手洗いです



手洗いは  
ココに注意！

手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

### 毎日かくにん！手あらい『3つのやくそく』

#### その1:せっけんで！

水だけの手あらいでは、きれいに見えてもばい菌やウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいまわす。



#### その2:水を流して！

ためた水を使うと、「あらいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいまわす。

#### その3:よくふきとる！

あらかた後、手をぬれたままにすると、またばい菌やウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



うがいの基本は…

ブクブク → ガラガラ

ガラガラは20秒を目安にしましょう。

# 冬休みを健康で安全に過ごすための約束

楽しいイベントが続く冬休み。生活が乱れないように次のことに気を付けて過ごしましょう。

早起きする

朝ごはんを食べる

運動する

食べすぎない

メディアは時間を決めて

夜更かしをしない

## 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去

消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断

マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める

しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

なぜかな? と思ったら **ポイント** は

**早めに** **しっかり**

まずは「おかしいな?」という異変に **早めに** 気がつくことが大切。無理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。

## 体も心も うるおいプラス

**体** が乾燥すると...

- ウイルスの活動が活発になる
- かゆみやひびわれ
- のどが渇いてカゼをひきやすくなる

**うるおいプラス**

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿

**心** が乾燥すると...

- 少しいことでイライラする
- 集中できなくてボーっとする
- 自分はダメだと落ち込む

**うるおいプラス**

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする

## 保健室からお知らせ

○インフルエンザについて  
インフルエンザが流行しています。インフルエンザと診断を受けた時には学校までお知らせください。  
【出席停止期間】  
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。

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

⊗ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

- \* 出席停止となり、欠席扱いにはなりません。
- \* 発症日(熱が出た日)を0日として数えます。
- \* 上表の日数は基準であり、医師によって感染のおそれがないと判断された場合はこの限りではありません。
- \* 治療証明や登校許可証は必要ありません。ご家族での予防への取組よろしくお願ひします。