



高鍋西小学校保健室
令和6年12月2日
発行

今年も残りわずかになりました。今年はど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、よかったです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。寒い日が続いているが、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：病気に負けない体をつくりよう

もうすぐ冬休み
思いっきり
がんばる
ための
合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

- ふ くそうであたたかく
うすぎ 薄着はNG。上手に重ね着を
しましよう。
- ゆ つくりお風呂に入ろう
す シャワーだけで済まさず湯船に
ゆっくりつかりましょう。
- に つちゅうは外で運動しよう
さむ 寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
てきど 適度に体を動かしましょう。
- ま はやお早起きから
せいかつ 生活リズムを保つコツは早起き。
がっこう ひ おなじかん 学校がある日と同じ時間に
お 起きましょう。
- け んこう的な食生活を
た 食べすぎに注意して、腹八分目
ごころ を心がけましょう。
- な と う こ う なでもかんでも投稿しない
つかひ おも まちが 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
て あら はら 手洗いは感染症予防の基本です。
せいかつ せいか 清潔なハンカチもポケットに。

ふりやす けんこう ちゅうい 食べみの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント
続き。腹八分目を意識しよう

かぜかな? おも
と思ったら
ポイコトは

はや 早めに しつかり

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 しつかり

とり、ゆっくり

体を休めよう。

はや 早めに しつかり

無理しない程

度に水分と栄養

を しつかり

とり、ゆっくり

体を休めよう。

冬はケガをしやすい!?

冬のケガに注意して、健康に過ごしていきましょう。健康なからだで冬休みを迎えていけるよう
に寒さ対策を上手にしましょう。

筋肉が硬くなる

寒い筋肉が縮こまってしまう
硬くなり、突然激しい運動
をすると足がもつれたり転
んだりしやすくなります。
準備運動は入念に!



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増
える時期です。使い捨てカ
イロや湯たんぽなどを長時
間同じ場所に当て続けると、
低温やけどの危険も。



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケッ
トに入れたまま動くと、転
んだときに手をつくことが
できず思わぬ大ケガにつな
がることも。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?



風邪をひいたとき 体温があがり、体の中でウイルスと戦います。

つまり 風邪が治りかけ時の鼻水は、体が風邪に勝ったしなのです。

だから… 鼻水が出そうになった時は、ズズッとすすって鼻に戻さずに、死んだウイルスをしっかり
外にだしましょう。ティッシュでやさしく、かたはうずつかんで、鼻水をだしましょう。



かたはうずつかむ

保健室からお知らせ

○インフルエンザ・新型コロナウイルスについて

感染症が流行する季節です。インフルエンザやコロナ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】インフルエンザ：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

コロナウイルス：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快		登校OK
5日目に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快		登校OK

*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いします。

