

ほけんだより 12月

上組小学校 ほけんしつ

寒さが増し、乾燥する季節になりました。水が冷たいので、手を洗うのもなかなかおっくうになってきました。そんななか、手を洗わないとどうなるか、12月の給食委員会の児童が楽しく教えてくれました！



給食マナー目標
きちんとてあらいをしよう



口の周りの筋肉が弱まって起こる「お口ぽかん」

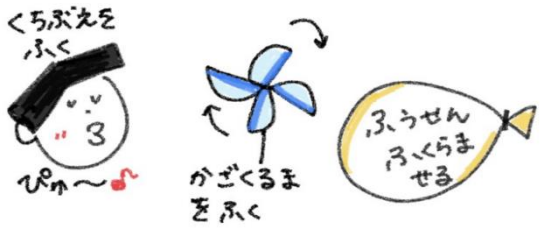
気が付くと、口がぽかんとなったままになっていることはありませんか？
口が開いたままだと、口の中がかんそうし、細菌やウイルスなども入りやすくなるため、むし歯やかぜ、インフルエンザなども病気にかかりやすくなります。
お口ぽかんを治すためには、口の周りや舌の筋肉をきたえることが大切です。

「あいうべたいそう」

口の周りの筋肉をきたえよう(1日30回)



あそびながら、「お口ぽかん」を治す方法



..... 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



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	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	発熱	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	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

ほけんしつに知らせたいことがあればなんでもお書きください