

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」

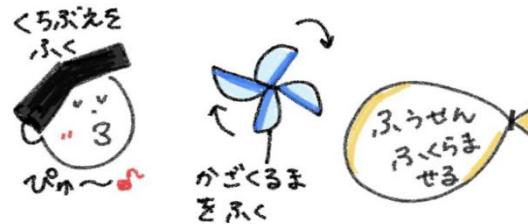
気が付くと、口がぽかんとなつたままになっていることはありませんか？
口が開いたままだと、口の中がかんそうし、細菌やウイルスなども入りやすくなるため、むし歯やかぜ、インフルエンザなども病気にかかりやすくなります。
お口ぽかんを治すためには、口の周りや舌の筋肉をきたえることが大切です。

「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 | | | 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 |

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 | 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 | | 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