

ほけんだより 12月

令和3年12月10日
小川南小学校 保健室

だんだんと冬らしい寒さになってきましたね。寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすいです。暖かい服装をしたり、規則正しい生活リズムで過ごしたりして、12月も元気に過ごせるようにしましょう！

12月の保健安全目標

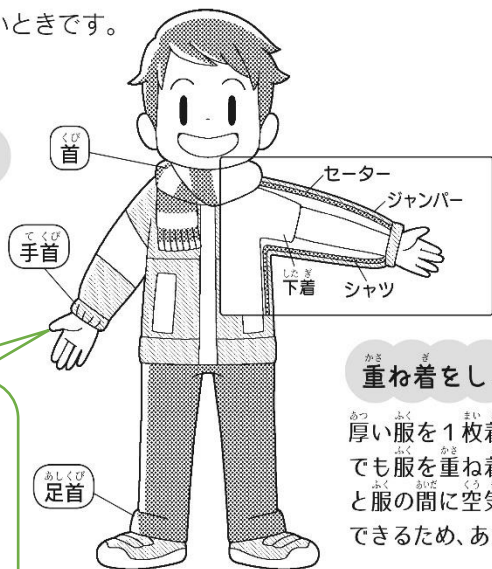
保健：寒さに負けない体を作ろう。
安全：安全な冬の生活をしよう。

しっかりたべてさむさをのりきろう



衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。



「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。

☆寒い時は、手袋を！

ポケットに手を入れて歩くのは危ないのでやめましょう。

重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

© 少年写真新聞社 2020

感染症に気をつけよう！

～新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ～

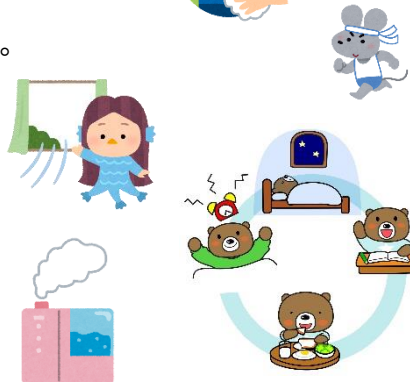
冬は感染症が流行する季節です。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症にかからないよう自分にできる感染対策を続けていきましょう！



☆自分にできる感染対策☆



- 手洗い・うがい・手の消毒をする。
- マスクをつける。
- 空気を入れかえる（換気）。
- 規則正しい生活リズムを保つ。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 運動をして体力をつける。
- 部屋を加湿する。



インフルエンザは出席停止になります！

インフルエンザを発症した場合、出席停止になります。発症した後、下の2つの条件を満たせば登校可能になります。

- ①解熱後2日経過していること ②発症後5日経過していること

※発症日は発熱症状が出た日。

※発症した翌日を「発症1日目」、解熱した翌日を「解熱1日目」として数える。

※病院を受診してインフルエンザと診断された場合は、学校にお知らせください。

<出席停止の参考例>

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校可能
発熱			解熱日	1日目	2日目	(発症6日目・解熱3日目)