



NO.9 2023年12月15日 御杖小学校保健室

冬休みも元気に過ごそう！  
外から帰ったら、手洗い・うがい！



かぜのひきはじめの注意 悪化させないために

12月に入ってインフルエンザにかかる人が急増しました。前日までは元気そうだったのに、頭痛やのどの違和感をうったえたかと思うと急に高い熱が出てインフルエンザと診断される人が多かったです。かかってしまったらゆっくりと体を休め、熱が下がって症状が治っても5日間はお家で過ごすようにしてください。

健康で安全に  
すごせましたか？  
今年一年、



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24°C、湿度60%前後)

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開	登校再開
インフル	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開	登校再開

コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」  
 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」

コロナもインフルもここは同じ /  
 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

足湯で  
リラックスタイム

足の血行がよくなり、温まった足の静脈血が心臓に戻り、効率よく体全体が温まります。



足は第二の心臓！

ふくらはぎの筋肉を鍛え、血の巡りが良くなるよ。冷え性の人は、ウォーキングやスクワットもおすすめ。

