

ほけんだより12月

NO.10 2025年12月5日 御杖小学校・中学校 保健室

万博遠足に体育大会、学習発表会と、毎月のように大きな行事があった2学期もいよいよあと2週間となりました。中学生は期末テストも終わり、ほっと一息ついていることでしょう。

全国的にインフルエンザが大流行していますが、今年のインフルエンザは早くから流行が始まり、長期にわたって注意が必要なようです。体調が悪いな、と思ったら無理をせず、ゆっくり体を休めるようにしましょう！



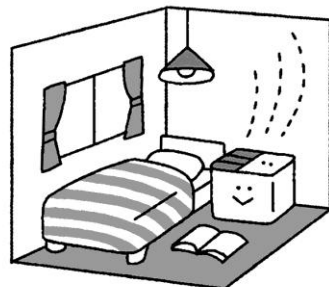
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



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℃、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

冬を元気にすごそう！

手洗い・うがい・をわすれずに！



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	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)

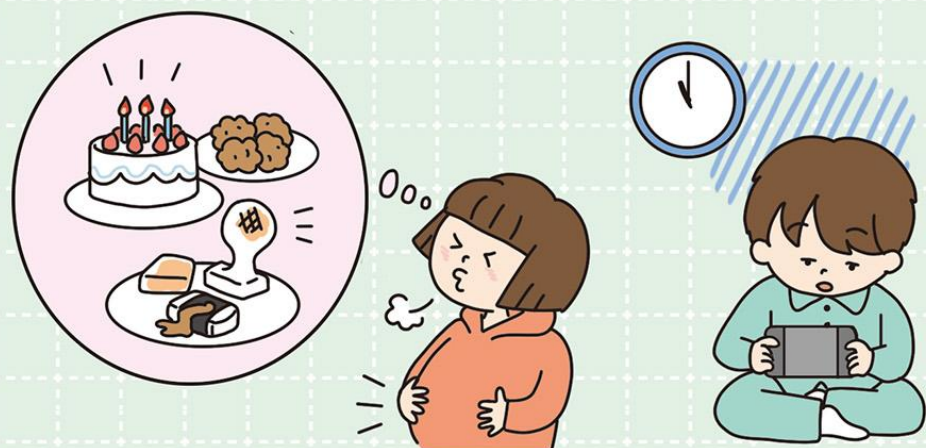
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状		有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状		有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

★ふゆ やす す かた★ 冬休みの過ごし方★

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

ふゆ やす き 冬休みに気をつけたいこと

- ☐ クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- ☐ おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- ☐ 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ☐ ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- ☐ 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



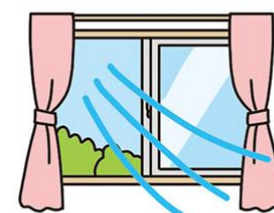
ふゆ の感染症 予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

① こまめに
手洗いをする



② 部屋の空気を
入れかえる



③ 感染症が流行っ
ているときは、
マスクをつける



A1 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

① ハンカチか
上着のそでで
口をおおう



② そのまま、
くしゃみを
する



③ 友だちに
ハンカチを
借りる



A2 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。