

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つた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！



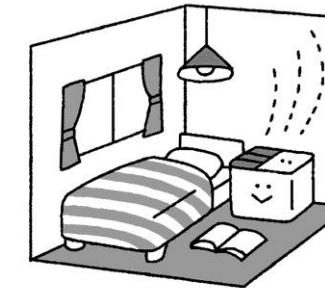
かぜのひきはじめの注意 懸念き世ないために



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°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

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)

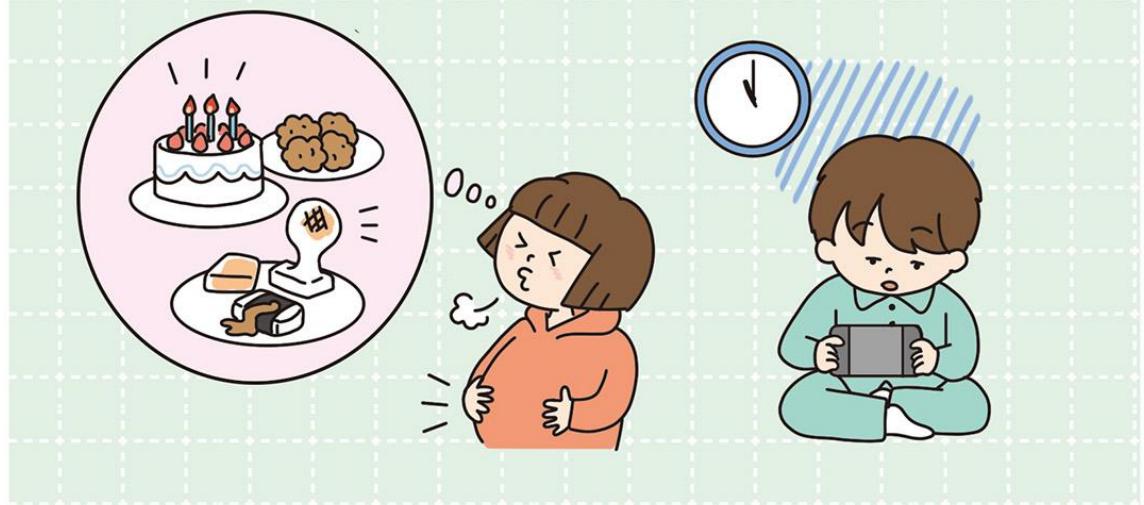
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK
5日目に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

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。

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



冬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。