

# ほけんだより

## 12月の保健目標：かぜをひかないように気をつけよう

いよいよ冬本番！外が寒くなると家の中にこもりがちになります。暖かく締め切った部屋の中は、風邪やインフルエンザウイルスもこもりがちになります。時間を決めて窓を開け、空気の入替えをし、外へ出て新鮮な空気を吸ってリフレッシュしましょう。



### ❖!!キケン!!❖ **ポケットに手を入れて歩かない!!**

寒くなってきて、ポケットに手を入れている人をよく見かけます。つまずいたときに手がでなくて、大きなけがにつながります。**寒いときは、手袋をしましょう。**

ポケットに手を入れていると  
**あぶないよ!**



### 【保護者の方へ】 **インフルエンザやコロナウイルスにかかった場合**

インフルエンザやコロナウイルスにかかった場合は、再登校の際に保護者の方が記入する「再登校届」の提出が必要になります。[ホームページからダウンロード](#)して活用ください。プリントできない場合は学校へ書類の請求をしてください。

発症日を入れてね。

## 登校再開日早見表

元気回復

	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
<b>新型コロナウイルス</b>	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
<b>インフル</b>	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

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」

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」



**保冷材を返してください!**

ぶつけたり、ひねったりしたときに保健室では保冷剤を貸し出しています。

机の中や家に、返していない保冷材はありませんか? 返していない人は2学期中に返しましょう。

**3つの「くび」をあたためよう!**

これらは、血管がひふの近くをとっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところ。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう!

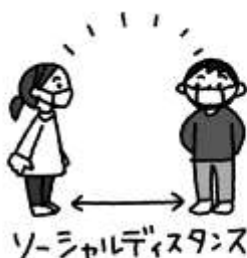


**新型コロナウイルスもインフルエンザも**

**自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事**



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス  
人と人の距離をとる  
(人混みは避ける)



せっけんてあらい  
石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)



えいよう すいみん  
栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

わかるかな?

- ① ん
- ② ん
- ③ ん

**ヒント**

① ウィルスを追い出すために1時間に1回はしよう



② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ



③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



寒くても元気に!

**キモチワルイ**  
…吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後の対処は?

- ① うがいをして、残った嘔吐物を除去
- ② 水分 (スポーツドリンクなど) を補給
- ③ 楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる

寒いとサボりがちなことベスト3