

# 12月のほけんだより

令和4年12月6日  
半田小学校 保健室

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも…本当の歯みがきを忘れずに。

## 12月のほけんもくひょう

かぜ 風邪をひかないからだづくりをしよう

カゼの季節です

こんな人は気をつけて

夜ふかしをしている

運動不足

水分をあまりとらない

好き嫌いが多く

おかしいな? と思ったら、ゆっくり休みましょう

「頭が痛いです。」「お腹が痛いです。」と言って保健室への来室者が11月から増えていきます。寝る時間は遅くありませんか? お風呂にゆっくりつかっていますか?  
冬休みまでもう少し! 風邪をひかないように、規則正しい生活を心がけましょう。

Q. 発熱は何度から?

- 37.0度
- 37.5度
- 38.0度

答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱: 38.0度以上
- ・発熱: 37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



発熱等の症状がある場合は、まず身近な「かかりつけ医」に電話で相談し、受診や指示を受けるようにしましょう。もし、抗原検査やPCR検査を受けたり、インフルエンザと診断されたりした場合は、必ず学校までご連絡ください。

インフルエンザにかかったら

登校できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (×)	発症 (×)	解熱 (○)	1日目 (+)	2日目 (+)	3日目 (+)	登校OK (校舎)	
発症 (×)	発症 (×)	発症 (×)	解熱 (○)	1日目 (+)	2日目 (+)	登校OK (校舎)	
発症 (×)	発症 (×)	発症 (×)	発症 (×)	解熱 (○)	1日目 (+)	2日目 (+)	登校OK (校舎)

「コロナに負けない! 女性つながりサポート事業」の実施について

この度、徳島県において、長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、経済的な事情等で生理用品を十分に用意できない状況にある方に対し、生理用品を無償で提供するとともに、相談等の必要な支援につなげるための事業を実施することとなりました。この事業の一環として本校においても以下の方法で生理用品を提供しますので、希望されるご家庭の方は利用してください。

提供窓口: 半田小学校 保健室

受取期間: 令和4年12月~令和5年3月24日(金)

※この事業は、児童の皆さんを対象としています。

※本校に配布されている在庫がなくなり次第、終了となります。

また、保護者の皆様におかれましては、事業趣旨を御理解いただきますよう、よろしくお願いたします。なお、同事業では市町村や県社会福祉協議会等でも無償提供を行っております。詳しくはQRコードから専用サイトを御覧ください。

徳島県 TOKUSHIMA **peer support** つながり支援 ピアサポートとくしま

生理用品をお渡します

長らくコロナ禍で生理用品を十分にご用意できない方に無償で提供しています

窓口: このカードを提示ください

用は: 出さなくて大丈夫です

本人確認: 申請書記入の必要ありません

お渡し窓口の: 詳細は 届出へ

生理用品のお渡し窓口は「ピアサポートとくしま」のホームページに随時掲載します

ピアサポートとくしま

1人で悩んでいませんか? 「ピアサポーター」にお話お聞かせください

ピアサポートとくしま 公式LINE登録ください

- ・気軽に1対1トークできます
- ・ミニ講座やお話し会日程up
- ・生理用品の提供場所up

徳島県「コロナに負けない! 女性つながりサポート事業」