

# 12月 ほけんだよい



令和5年12月1日  
新開小学校



いよいよ冬本番です！！本格的なかぜやインフルエンザの流行シーズンがやってきました！しかし今年も全国でも新開小学校でも、9月からインフルエンザA型が流行し、学級閉鎖になるクラスがありました。11月には、夏に流行することが多いプール熱(咽頭結膜熱)や溶連菌感染症にかかる子もいました。これからは、ノロ・ロタウイルスによる感染性胃腸炎も流行してきます。色々な感染症にかからないように、手洗い・換気など、予防につとめましょう。



インフルエンザウイルスは寒くて乾燥した季節が大好き！！  
これからの季節、感染力はもっと強くなってきます！

<p>9月の 感染者数25人</p>	<p>10月の 感染者数24人</p>	<p>11月の 感染者数23人</p>
------------------------	-------------------------	-------------------------



## 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

## 感染症の出席停止期間

### インフルエンザ

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

### コロナウイルス

発症後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

### プール熱(咽頭結膜熱)

主要症状(発熱・のどの痛み・目やに等)が消退後2日を経過するまで

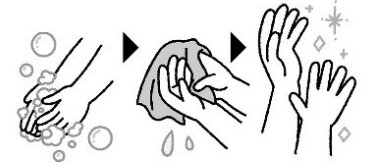
### 溶連菌感染症

病状により医師が感染の恐れがないと認めるまで

### 感染性胃腸炎

病状により医師が感染の恐れがないと認めるまで

きれいなハンカチできちんと  
ふくところまでが手洗いです



泡で撃退!

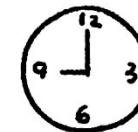


ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

## 冬休みはこれをするチャンス!



食生活を見直す



しっかりすいみんをとる



運動する

### 保護者の皆様へ 『汚れた体操服について』

嘔吐、下痢、体液、血液等で汚れた衣類等は洗うことでウイルスが蔓延する機会が増えます。校内の感染予防として、汚れた衣類等は洗わずにご家庭へ返却しております。そのままお返しすることは大変恐ろしいのですが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

