

# ほけんだより

## 12月号

令和5年12月

入田小学校ほけんしつ

かぜやインフルエンザがはやる季節がやってきました。病気に負けない体を作るためには、規則正しい生活をおくることが大切です。12月5日には、校内マラソン大会がおこなわれます。走ることが好きな人も、少し苦手だという人も、自分のめあてにむかってがんばれるよう、体調をしっかりととのえておきましょう。



おうちの方へ インフルエンザや感染性胃腸炎にご注意ください！

### インフルエンザ



例えば・・・  
発症後2日目に解熱した場合

インフルエンザが本格的に流行する季節をおかえています。インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで」となっています。



インフルエンザ薬で熱が下がっても、ウイルスの感染力はしばらく残っています。出席停止期間をご確認いただき、ウイルスの感染力が弱くなるまで登校を控えていただきたいと思います。インフルエンザの蔓延防止にご協力をよろしくお願いいたします。

また、学校へ登校する前には、毎朝健康観察を行っていただき、お子さんの体と心の様子をみていただきますようお願いいたします。心配な点や気になる点は、学校までお知らせください。

### 感染性胃腸炎

感染力が非常に強く、アルコール消毒は効果がありません。また、予防ワクチンはなく、かかっても治療薬がない胃腸炎です。特に寒くなると、幼稚園や小学校で大流行の危険があるので注意が必要です。手洗い・うがいをこまめに行い、感染予防にご協力をよろしくお願いいたします。



## かぜやインフルエンザを予防しよう！

元気マンとウイルスをプロック！

ドアノブやてすりなど、みんなが使う場所には、ウイルスがついていることがあるかも…。

まどをしめきったままの教室には、ウイルスがふわふわ浮かんでいるかも…。



せきやくしゃみをする時、つばと一緒には、たくさんのウイルスが飛び散ることがあるかも…。

ウイルスから体を守る3つの技！

手洗いアタック



マスクガード



換気ハリケーン



## ぽかぽかだより No.8

5月のぽかぽかだよりで、心とからだの元気チェックをしました。あれから半年以上がすぎ、長い2学期も残り約3週間となりました。

次のチェック項目は、5月と同じです。今回は、いくつ当てはまるでしょうか。じぶんの心やからだを見つめて、今の状態を知っておくことは、とても大切です。ときどき、じぶんの心とからだの元気チェックをしてみましょう。

### 心とからだの元気チェック！

- やる気が出ない
- 集中できない
- イライラする
- 食よくがない
- つかれやすい
- 夜、なかなか寝むれない
- 自分とほかの人をくらべてしまう

心とからだを元気にたもつためには、たっぷりねて、もりもり食べて、しっかり外遊びをするなど、生活リズムをととのえることも大切です(すいみん不足や朝食欠食などは、イライラしやすい原因にもなります)。

また、6月のぽかぽかだよりには「腹式呼吸」、7月には「体ほぐし運動」の方法がのっています。リラックスできるの、ぜひ参考にしてみてくださいね。