

ほけんだより 12月

令和5年12月1日 八幡小学校 ほけんしつ

12月には大雪という季節を表す言葉があります。本格的に冬が来ることを言います。だんだんと寒さも厳しくなってきた、風邪やインフルエンザも流行しやすくなります。寒い季節を健康に過ごすためには、早くねる、きちんと食事をする、適度な運動などの規則正しい生活習慣が大切です。1年の最後の月、みなさんが元気に過ごしてくれたらうれしいです。



「3つの首」というのを知っていますか? 「首」「手首」「足首」のことで。

この3つの首は皮膚が薄く、大きな血管が通っているのです。気温の影響を受けやすく冷えやすい場所です。その首を温めることで、熱を体中に行き渡らせやすくなり全身がポカポカと温まります。

ネックウォーマーやハイネックのシャツ、手袋、足首がかくれる靴下などで寒さ対策をしましょう。

2枚の絵をくらべて 7つのちがいをさがそう!



こたえは保健室前にはってあるよ

阿波市内ではインフルエンザが流行しています。徳島県下でもかかる人が増えています。新型コロナは減ってきつつあるものの、気をつけるにこしたことはありません。インフルエンザもコロナも予防は基本的に同じ。手洗い、換気、加湿に規則正しい生活です!

もしかかってしまった場合には、出席停止の期間(またはお医者さんがOKと言うまで)、しっかりと休養しましょう。

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
	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日
新型コロナ	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快
インフル	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症

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」



お願い

最近急に寒くなってきた、咳や鼻水が出る、喉が痛いのが気になるなどの症状がある人が増えています。保健室・職員室にもマスクを取りに来る人が増えてきました。風邪の症状がある場合は、マスクを持たせるようにしてください。

また、給食準備にもマスクが必要です。準備時間に慌てないためにも、給食エプロンのセットの中に必ず1枚、マスクを入れておいてください。よろしくお願いいたします。