

ほけんだより 12月

2024.11.28
 助任小学校
 保健室

もうすぐ冬休みですね。冬休みにはクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんありますが、できるだけ学校があるときと同じ生活リズムを心がけ、冬休み明けも元気に過ごせるようにしましょう。



冬休み中も健康な生活をしよう!

いよいよみなさんが楽しみにしている冬休みがやってきますね。冬休みだからといって、夜遅くまで起きていたり、ダラダラとした生活をしたりしていると、冬休み明けに大変なことになります。冬休み中も、健康な生活ができるように、すいみん、食事、運動のどれか一つについて、ちょっと頑張ったらできそうな健康目標を立て、生活してみましょう。

ちょっと頑張ったらできそうな健康目標

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

感染症にかからない うつさない

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。次の感染対策をして、感染症にかからない、うつさないようにしましょう。

- ・石けんを洗い、手を洗う。
- ・栄養バランスのよい食事をする。
- ・じゅうぶんすいみんをとる。
- ・窓を開けて換気をする。
- ・人が大勢いる場所ではマスクをする。
- ・咳やくしゃみがでそうになったら、ティッシュやハンカチで口や鼻をおおう。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK