ほけんだより12月

令和７年度　鴨島小学校　保健室

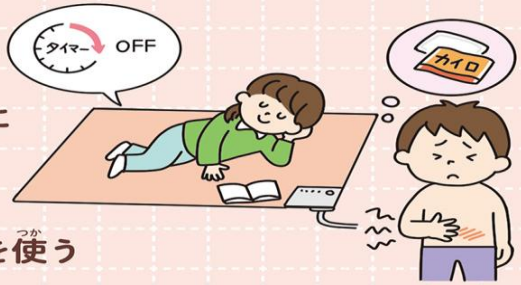
✿１２月の保健目標：冬を健康に過ごそう。

今年もあと１ヶ月です。心も体も健康に２０２５年を締めくくりたいですね。

低温やけどに気をつけて！

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですよね。でも、長時間、同じところばかり温めていると、やけどと同じ状態になってしまう危険があります。暖房器具を使うときは、以下のことに気をつけましょう。

- □ カイロや湯たんぽは、体に直接当てない
- □ 長時間、同じところに当てたままにしない
- □ ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたとしましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんが、かぜをきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！

流行中の感染症に注意しましょう

１１月は学級閉鎖をしたクラスもあり，インフルエンザが流行シーズンに入りました。徳島県感染症動向調査によりますと、A型・B型ともに感染者が出ているようです。インフルエンザは、症状の出る１日前から周りに感染させる可能性があります。とにかく予防が大切です。手洗い、うがい、換気、睡眠、栄養など自分の生活を振り返りましょう。体調がいつもと違うと感じたら、無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。

体調がよくないときは

無理せずに休もう

冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？　次の中から選んでね。（答えは１つとは限りません）

①こまめに手洗いをする

②部屋の空気を入れかえる

③感染症が流行っているときは、マスクをつける

A1 全部　①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか上着のそでで口をおおう

②そのまま、くしゃみをする

③友だちにハンカチを借りる

A2 ①　正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

インフルエンザ・新型コロナ出席停止期間早見表

インフルエンザや新型コロナウイルスと診断された場合「出席停止」となります。出席停止期間の換算のため、発熱日も学校へお知らせください。

○出席停止期間

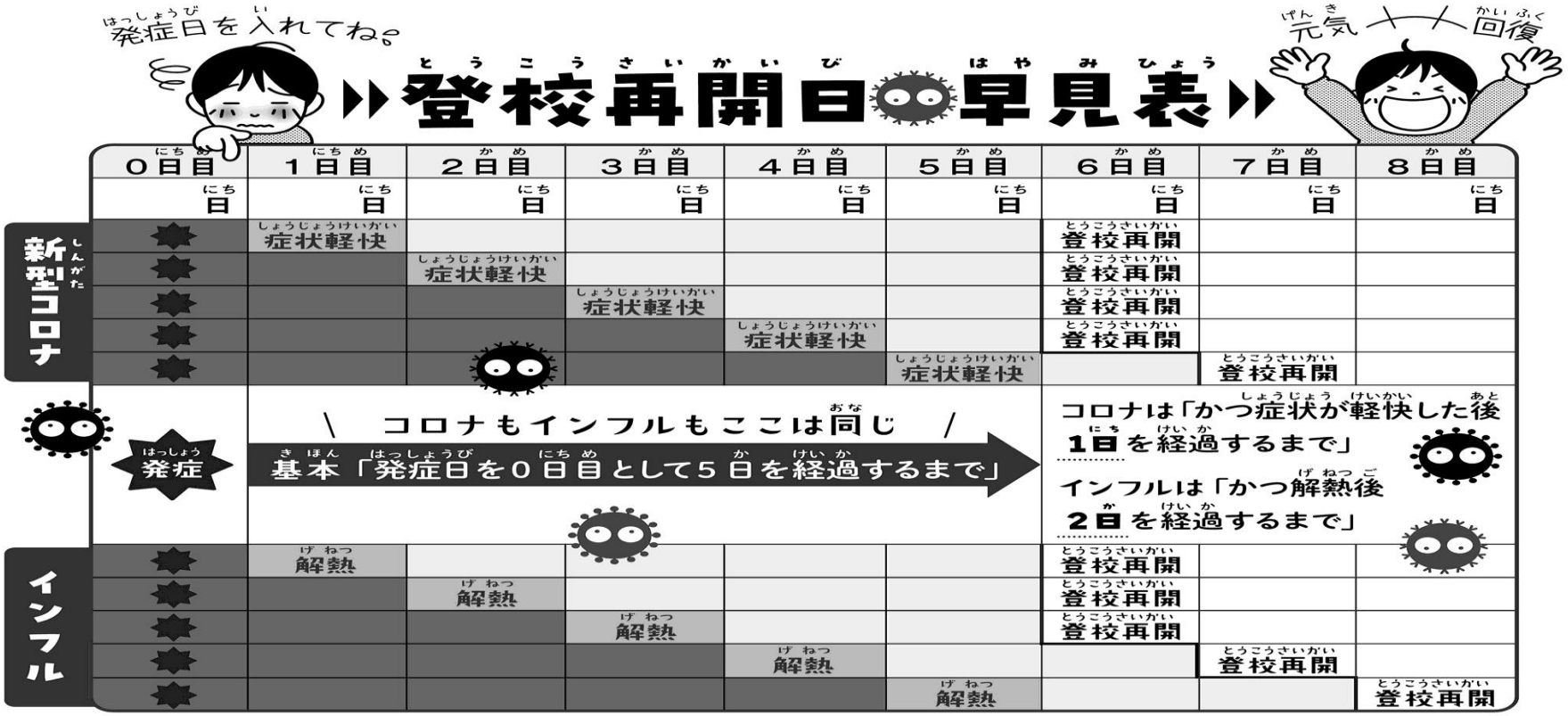
インフルエンザ「発症した後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過(幼児にあっては３日)するまで」

新型コロナ「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」出席停止となります。

（ただし、医師が感染のおそれがないと認めた場合は、この限りではありません。）

＊**発症日(当日０日目)は、病院を受診し診断を受けた日ではなく、インフルエンザ症状（３８度程度の発熱等)が始まった日です。**

そのため、病院受診時に医師に発症日を相談・確認することが必要です。

◆個人によって症状や経過は違いますので、学校や病院にご相談ください。

＊その後は解熱した日によって出席停止日が順次延期されていきます。