

ほけんだより

川下小学校保健室 12月1日発行



今年のうちには治療を済ませましょう

- 1学期の健康診断の結果、まだ治療をしていない人は冬休み中に治療を済ませておきましょう。
特に視力低下が見られるお子様やむし歯が進行しているお子様は、注意が必要です。
- 受診票を紛失した人、受診票は未提出でもすでに治療が終わっている人、アレルギーの症状で今は受診を見合わせている人等いらっしゃいましたら、担任までご連絡ください。



インフルエンザにかからないようにしましょう



今年はインフルエンザが例年より2~3か月早く流行しました。本校では11月21日現在77人が、すでに罹患しています。不要な外出はさけ、『かからない・うつさない』の強い気持ちで、引き続き予防していきましょう。

- ★手洗いうがいをしっかりとしましょう。
- ★咳が出ている人はマスクをしましょう。
- ★体調が思わしくない場合は、よく健康観察をして登校の判断をしましょう
- ★熱がある場合は医療機関で受診しましょう。
- ★規則正しい生活をして、免疫力を高めましょう。

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

①感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

②感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

③抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

発症日を入れてね



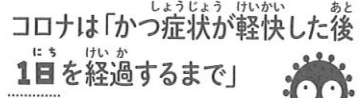
登校再開日早見表



	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
	にちめ	にちめ	かめ	かめ	かめ	かめ	かめ	かめ	かめ
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	発症	症状軽快						登校再開	
			症状軽快					登校再開	
				症状軽快				登校再開	
					症状軽快			登校再開	
						症状軽快		登校再開	
インフル	発症	解熱						登校再開	
			解熱					登校再開	
				解熱				登校再開	
					解熱			登校再開	
						解熱		登校再開	



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」



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