

ほげんだより 12月

令和6年12月5日 中洋小学校保健室

おうちのかたといっしょに読みましょう

12月になり、寒さも本格的になってきました。11月は熱がでて欠席する人や、せきがひどかったり、のどが痛いという人が多かったです。

2024年もあと少しです。手洗い・うがいや換気など、かぜ予防を心がけて、楽しい冬休みと新しい年を迎えましょう。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある
回復力や病原菌と戦う
力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



栄養教諭による食育指導

2学期に灘小の栄養教諭の兼光先生が、各学年で食育の授業をしてくださいました。栄養素の分類や、献立のたて方、食事のマナーについてなど、それぞれの学年に応じた内容でした。



どの授業でも共通していたことは、「すききらいせずに、いろいろな食材を食べよう」ということです。

元気な体づくりに、栄養たっぷりの食事は欠かせません！学習したことを思い出しながら、毎日の食事をのこさずいただきます。



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

★おうちの方へ★

●「健康カード」を配付します。2学期の身体測定の結果を記入しています。ご確認いただき、表紙の保護者印の欄に押印の上、学校へ返却をお願いします。※締め切り12月13日(金)

●今年度はインフルエンザや新型コロナウイルスに加えて、マイコプラズマ感染症の流行も心配されています。手洗い・うがい、朝の健康観察や早めの受診など、感染症のまん延防止に引き続きご協力をよろしくお願いします。

なお、病院でインフルエンザなどの感染症と診断された場合は、医師に休養期間（出席停止期間）をご確認の上、学校までご連絡ください。（※証明書等の提出は不要です。）

はっしょうび
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 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	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★		★			しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
インフル	★	けねつ 解熱		★			とうこうさいがい 登校再開		★
	★		けねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				けねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開	
	★					けねつ 解熱			とうこうさいがい 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」

※ マイコプラズマ感染症の出席停止期間は「症状が改善し、全身状態がよくなるまで」です。