

ほけんだより 12月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和6年12月2日(月)

もうすぐ冬休みですね。冬休みには、クリスマスやお正月があり、楽しみにしている人も多いと思います。朝昼の気温差や空気の乾燥により体調をくずしやすくなる季節ですが、しっかり食べて寝て、手洗いうがいをし、今月の保健目標にあるように毎日を元気に過ごしましょう。



12月の保健目標 冬を元気にすごそう

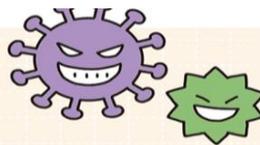
冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

ウイルスをやっつけよう！ 体を動かすと、きもちがいいよ！ 冬のひえに腹巻！



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。特に活発になるのは、つぎのようなウイルスです。

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体内に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように、しっかり予防しましょう。

てあら 手洗いマスターになろう！

手洗いは、感染症予防に有効です。外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

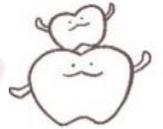
せっけんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



親子歯みがきチェック 結果報告

11月の親子はみがきチェックに御協力いただきありがとうございました。毎日の歯みがきの時には、今回のチェックで赤く染まったところを思い出して、みがき残しのないよう気をつけて歯みがきをしていきましょう。

～たくさんの感想をいただきましたので、その中の一部を紹介します～



- (1年) 下の歯の根元やおく歯の真ん中が赤くなっていたので、その部分を念入りにみがきたいです。
- (2年) 抜けそうな歯と重なっている歯を、気をつけてみがきたいです。
- (3年) 歯のみそのところがみがけていなかったから、そこをちゃんとみがきたいです。
- (4年) 鏡を見て、色の濃かったところをよく注意して、毎日3分間しっかりみがきたいです。
- (5年) 赤く染まったところは、ほとんど歯の端だったので、三面みがきをしっかりやりたいです。
- (6年) 歯の間、歯と歯ぐきの間が赤く染まっていたので、しっかりみがきたいです。

また、奥歯はみがけていたので、これからも続けていきたいです。



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。病院にて診断を受けた際は、学校へ御連絡をお願いします。

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