



令和3年12月1日
吉川市立旭小学校
保健室

今年も最後の月になりました。12月はクリスマスやお正月などイベントの多い月です。そのため、ついつい生活リズムが乱れがちになります。楽しいイベントには、元気でいるからこそ参加することができます。生活リズムを整えて、12月も元気に過ごしましょう。



12月の保健目標 **いふく ちょうせつ 衣服の調節をしよう**

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びをしよう!

寒さ対策は、厚着や暖房にたよってしまいがちです。服装を少し工夫して、衣服を脱いだり着たりすることで体温調節できるようにしましょう。



感染症が流行する季節になりました!

インフルエンザって?

咳やくしゃみなどによって感染し、広がる病気です。症状は、悪寒・急な発熱・関節痛の他、咳・くしゃみ・のどの痛みなどです。これらの症状があらわれたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザにかかったら

登校 できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	3日目 (😊)	登校OK (校舎)	
発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (校舎)	
発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (校舎)



これからますます感染症が流行する季節になります。引き続き、咳エチケットと正しい手洗いをしっかり行っていきましょう。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる?

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。石けんで10秒もみ洗い。流水で15秒すすぐ。2回くりかえす。これでウイルスはほぼゼロに!

効率よく身体を温めよう。

3つの首をあたためよう



【下着を着る】

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめです。



【上手に重ね着をする】

厚手の長袖に空気をためるセーターや風を通しにくいジャンパーなど、衣類の素材を生かした重ね着をしましょう。



【室内と室外を意識する】

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働かません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

保護者の皆様へ

- ①発熱等体調不良により学校を休むことになった場合及び、早退の場合、症状が治まっても、概ね2日程度、自宅にて引き続き健康観察を行い、登校を見合わせてください。
- ②児童及び児童の同居家族の方に体調不良、特に風邪の症状（発熱、喉の痛み、咳等）がみられる場合は、登校を見合わせてください。