ほけんだより　12月号

2024年　12月　2日（月）　吉川市立美南小学校

朝夕の寒さが厳しくなり、本格的な冬がやってきましたね。暖かい日もあり、衣服の調節が難しいですが、身体の「冷え」は、免疫力も下がり体調を崩しやすくなってしまいます。身体を温めることはとても大切です。

冬休みまであと少しですね。暖かくして元気に過ごしましょう。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染

ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

冬はケガをしやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！

ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。

体育でも、マット運動や跳び箱、鉄棒などの授業が始まり、保健室でもけがが増えています。

筋肉が縮こまっているときは、転びやすくなったり、手や足を捻りやすくなったりします。寒い時期は特に準備運動をしっかりと行い、けがをしないように気をつけましょう。

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。

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	発熱	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	発熱	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	有症状	有症状	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	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	

全国的にも増加していますが、美南小でもマイコプラズマ感染症やリンゴ病が増加しています。インフルエンザも増え始めていますので、ご家庭でも感染症の予防として「規則正しい生活・手洗い・うがい・換気」を心掛けていただけると助かります。また、体調の優れない時は無理をせずゆっくり休養することをおすすめします。