

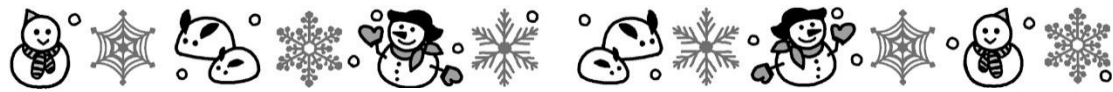
12月 ほけんだより

おうちの人といっしょに読んでください。

令和6年12月3日
江戸川区立大杉第二小学校
校長
養護教諭

12月になりました。最近、朝晩にかなり冷え込むことも増えて、いよいよ冬本番ですね。12月21日は「冬至」です。この日に湯船にゆずを浮かべ、ゆず湯に入ると風邪を引かずに冬を越せると言われています。ゆず湯には血行を促進したり、からだを温めたりする効果があります。ぜひ試してください。

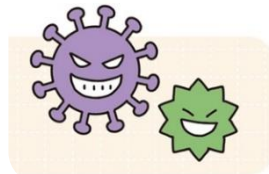
～12月の保健目標～
かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう



感染症にかからない! うつさない!!

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、次のようなウイルスです。知っていますか?

- 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の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出る、急に高い熱が出る、頭やおなか痛くなることがあります。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次のことを気をつけましょう。

- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ、ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでいないに手を洗う
- ぐっすり眠る
- しっかり栄養をとる



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみイベント続き。腹八分目を意識しよう

- 保護者の方へ インフルエンザの基本事項改めてご確認お願いいたします。

主な症状

- 範囲…全身にみられる
- 鼻水…遅れて出る
- 筋肉痛…強い
- 進行…早い
- せき…多い・強い
- 関節痛…強い
- 発熱…38度以上
- 頭痛…強い
- 倦怠感・寒気…強い

出席停止期間について

学校保健安全法施行規則では「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」出席停止と定められています(※この間は欠席扱いになりません)。「登校可」の時期になった後も回復の状況などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否をご判断いただければと思います。

	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