



令和6年 12月2日  
 春江小学校  
 校長 小林 麻子  
 養護教諭 笹井 栄子

## ほけんもくひょう

「健康な体にするために」

「しっかり食べましょう。」

今年もとうとう最後の月。12月はクリスマスやお正月、冬休みと楽しみも多い時期ですがそんな時は生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な時期です。これからも、手洗い・うがいを欠かさず、合わせて規則正しい生活をするよう心がけましょう。



カゼをブロック

マスク

飛沫感染

ブロック



カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い

接触感染

ブロック



みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れた

たままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

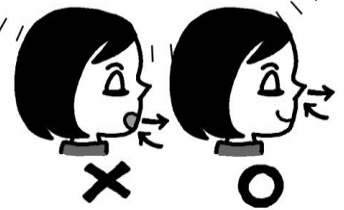
## のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する  
 (湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる  
 (常温の水か白湯がよい)

口呼吸ではなく、  
 鼻呼吸をする



うがいをする  
 (のどの奥にも届くようにする)



マスクをする  
 (呼気による保湿効果)



# 3つの大切な意味



どうしてそうじは大切なのです？

## ①快適（気持ちよく過ごすため）

汚れがたまっていた部屋で過ごすより、きれいな部屋のほうが気持ちいいですね。

## ②健康（元気に過ごすため）

ホコリの中にはバイキンがいっぱい。そのままにしておくと病気になるかもしれません。



## ③耐久（物を長く使うため）

汚れを取り除かないと使えなくなる物もあります。いつもきれいにしておけば、長持ちさせられます。

感謝の気持ちをこめて掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。



# 体のサインに気づけるように！！！！



『頭が痛いなあ』『せきが出るけど、もしかして…』

いつもとは違う、体の様子。もしかしたらそれは、体調を崩すサインかもしれません。特に、寒い季節は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどにかかる可能性が高くなります。少しでも「おかしいな？」と思うときには、うちの人や先生に話しましょう。また、軽いうちに無理をしないでゆっくり休むことが、治るための一番の近道です。

※季節性インフルエンザでお休みをした人は「登校報告書」の書類を持って登校をしてください。

発症日を入れてね。

## 登校再開日早見表

元気回復

	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	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快	登校再開		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱	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」

その他の第三種感染症として…マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス感染症等）、りんご病、手足口病、ヘルパンギーナ、とびひ、水いぼ…等あります。疑わしい時は主治医に相談して学校に登校できるか相談してください。感染症と診断され、学校に登校するときは医療機関で「証明書」を書いてもらい、それを持って学校に登校してください。