

ほけんだより 12月

令和6年11月29日
ふじみ野市立三角小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

2024年も残すところあと1か月です。どんな1年でしたか？体も心も健康にすごせましたか？

ぜひ、おうちの人と一緒に今年1年を振り返って、来年の健康目標を立ててみてください。

冬休み中も生活リズムをくずさないようにして、3学期を元気に新たな気持ちでスタート
できるといいですね。

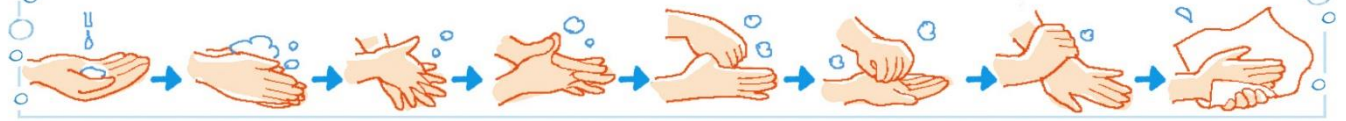
今月の保健目標

部屋の空気をきれいにしよう

保健委員会で

保健委員会で

手洗い実験を行いました。



手洗いチェッカー
で見ると洗い残し
が白く光ります。

実験の結果から
手洗いポスター
を作っています。
水道場にはります！



～三角小学校のみんなに伝えたいこと～

- 指先に洗い残しがあったので、みんなも気をつけて洗ってほしいです。
- 自分が思っているよりきれいには洗えていなかったなので、指の間など意識してください。
- 意外に手の甲が洗えていなかったなので、ていねいによく洗うようにしてください。
- せっけんでていねいに手を洗って、みんなで感染症を予防して元気にすごそう！

保健室前に掲示してありますので見てください。



冬の感染症予防

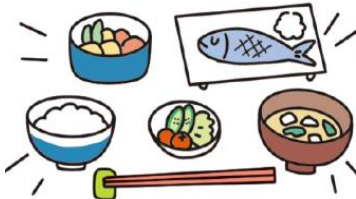
()にあてはまる言葉を
下のキーワードから選んで
入れてみましょう。

①手を洗うときはすみずみまで洗うことのほか、()を使うこと、
洗ったあとは()でしっかりふくことがポイントです。



②感染を広げないために()をつけましょう。せきやくしゃみ
などで出る、ウイルスがついた()をとめることができます。

③しめきった教室の()はしだいによごれていき、感染症の原因
になります。休み時間にはドアも開けて()をしましょう。



④様々な病気にかからない、病気を早くなおすためには、からだの
()が必要です。その力をつけるために十分なすいみんと
栄養バランスのよい()、適度な()が大切です。

キーワード: マスク・換気・運動・食事・抵抗力・石けん・空気・飛まつ・ハンカチやタオル

こたえ: ①石けん、ハンカチやタオル ②マスク、飛まつ ③空気、換気 ④抵抗力、食事、運動

保護者の方へ

今冬も流行が懸念されます。インフルエンザの出席停止期間は
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
は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後、1日を経過するまでです。

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	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

新型コロナウイルスの場合 (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	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