

# ほけんだより 12

南永小学校保健室

令和5年12月4日

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



12月  
ほけん目標

てあら せき まも  
手洗い・咳エチケットを守ろう

咳・くしゃみをするときは  
手を直接つかわない

ティッシュやはんかちで  
口と鼻をおおう



とっさのときは  
ひじの内側や袖でおおう



咳・くしゃみのある方

マスクをつける



鼻からあごまで  
しっかりと

はんかちやティッシュを  
持ち歩く



風邪、インフルエンザなどの  
感染症を人にうつさないために

咳・くしゃみの飛沫(しぶき)や鼻汁に、ウイルスや菌が大量に含まれています。

咳・くしゃみをする時、ウイルスや菌が2~3メートル飛び、そのウイルスや菌を周囲の人が吸い込むと、感染・発病します。



# 元気マンと 元気に冬休み!

元気マンと  
ウイルスも  
ブロウッ!

## 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

## 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



## 飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

	発症日	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
例1	●	○ 発熱	○ 解熱	○ 解熱後1日目	○ 解熱後2日目	発症後5日間は出席不可	● 出席可能

例2	●	○ 発熱	○ 発熱	○ 発熱	○ 解熱	○ 解熱後1日目	○ 解熱後2日目	● 出席可能
----	---	---------	---------	---------	---------	-------------	-------------	-----------