

ほけんだより 12

南永小学校保健室

令和6年12月6日

寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験があるかもしれません。私たちが人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒いとき以外に、この震えが起こったら、熱がでる前触れかもしれません。暖かい部屋でぶるっと来た人は、ひどくならないうちに早めに布団に入りましょう。

12月

ほけん目標

手洗い・咳エチケットを守ろう

洗い残しの多い場所



きれいに^み見える手も^て菌やウイルスで^{よご}汚れているかも！しっかりと^{あら}洗いましょう。

もうすぐ冬休み
おも 思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
うすび 薄着はNG。じょうず 上手に重ね着を
しましよう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
ふろ はい
シャワーだけで済ませず湯船に
ゆっくりつかりましよう。

に っちゅうは外で運動しよう
そと うんどう
さむ 寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
てき からだ うご 適度に体を動かしましよう。



ま ずは早起きから
はや お
せいかつ 生活リズムを保つコツは早起き。
がっこう 学校がある日と 同じ時間に
お 起きましよう。

け んこう的な食生活を
てき しょくせい かつ
た 食べすぎに注意して、はらちぶんめ
を心がけましよう。



な んでもかんでも投稿しない
とう こう
つか かつ まちが SNSは使い方を間違えると
おも 思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
て あら わす
て あら かんせんしょうぼう ぼう きほん
手洗いは感染症予防の基本です。
せいけつ 清潔なハンカチもポケットに。



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
----	---	---------	---------	---------	---------	-------------	-------------	-----------