

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^{きん}汚れているかも！しっかりと^{よご}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

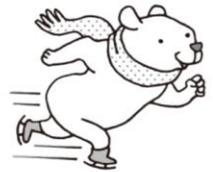
冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

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
シャワーだけで済まらず湯船に
ゆっくりつかりましよう。

に っちゅうは外で運動しよう
さむい 寒いとついいえ ひ 家に引きこもってしまいがち。
てき 適度 からだ 体に動かしましよう。



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

け んこう的な食生活を
た 食べすぎにちゅうい 注意して、はらちぶん 腹八分目
をこころ 心がけましよう。



な んでもかんでも投稿しない
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 手洗いは感染症予防の
あらい 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
----	---	---------	---------	---------	---------	-------------	-------------	-----------