

ほけんだより 12月

家庭数配付

令和6年12月2日発行
さいたま市立馬宮東小学校



保健室

早いもので2024年も残り1か月となりました。どんな年だったでしょうか。ぜひ、今年1年の自分の健康状態を振り返り、2024年の目標を決めてみてはいかがでしょうか。

11月は、朝晩の冷え込みが厳しく、日中は暖かいというような1日の寒暖差が激しい日も多くありました。今後、インフルエンザなどの感染症もより流行する時季となります。引き続き、手洗いうがいをしっかりと行い、感染予防に努めましょう。



〈12月の保健目標〉手洗いうがいをしよう

手洗いうがいはかぜやインフルエンザ予防に有効です。手はたくさんのものを触るので、きれいな手に見えていても意外と汚れています。感染症の原因になる細菌やウイルスもいっぱい付いています。手洗いを習慣にして、こまめに手を洗いましょう。そして、細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぎましょう。

下記のQRコードは、手洗い練習動画を見ることができます。ぜひ、御家庭で見て実践してみてください。

花王・ビオレ QRコード
あわあわ手あらいのうた

YouTube でみることができます。

あらいやすれ、気をつけて！手あらい

洗った手はきれいなハンカチでふこう

冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

冬のひえに 腹巻！ ウイルスをやっつけよう！ あたたかい飲み物で水分ほきゅう あったかメニュー、いただきます！ 体を動かすと、きもちがいいよ！



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

保護者の方へ

〈朝の健康観察について〉

御家庭における朝の健康観察をより注意深く行っていただきたいと思えます。

登校前に、お子さまの健康状態の確認をお願いします。

- 熱はないか 顔色がよいか 便秘や下痢をしていないか 食欲があるか
- 体にかゆみや痛みはないか 表情に変化はないか

これらをチェックして、学校で元気に生活できる状態であるかを御確認ください。平熱より1度以上高い場合や体調が悪い様子が見られるときは登校を見合わせ、御家庭で様子を見てください。

御協力よろしくお願いいたします。

もし、インフルエンザになってしまったら・・・

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらく残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間の基準に従い、感染力が弱くなるまで登校を控え、インフルエンザの蔓延を防ぐようにしてください。

おうちの方へ

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。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							