

# すこやか

藤沢市立俣野小学校  
2021.12.1

こんげつ ほけんもくひょう かぜ よぼう  
今日の保健目標: 風邪を予防しよう

12月に入り、1年の終わりを感ずるようになりました。2021年

はみなさんにとってどのような1年になったでしょうか？そして、

2022年はどのような1年にしていきたいですか？

こんげつ ほけんもくひょう かぜ よぼう  
今日の保健目標は「風邪を予防しよう」です。

コロナ対策＝風邪対策でもあります。基本を

つづけていき、風邪に負けずに毎日学校で

会いましょう。



## この字 何と読むでしょう？

こた  
答

えは「おしゃべり」。江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。  
口がたくさん集まっておしゃべりをする…最近ここにはマスクが  
必ずあり、こんなに密なものになってしまいましたね。

きよ  
去

ねん ことし かんせんよぼう  
年も今年も感染予防のため、みなさんにたくさん我慢をして  
もらっていますね。来年こそ、今までの「当たり前」が、  
少しずつできるようになることを願っています。

ふゆ  
冬

やす あいだ せいかつ ととの  
休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年  
を元気に過ごすパワーを蓄えておいてくださいね。

来年もよろしくお願ひします！



## 冬も元気に過ごそう！病気に負けないからだづくり

① 食事（栄養）をきちんととる .....

からだを動かすためには栄養が必要です。いろんな

食品をバランス良く食べるようにしよう。



② 睡眠時間をたっぷりとる .....

睡眠は、体の疲れをとって回復してくれます。睡眠が

たりないと、病気にかかりやすくなるので、9時には

ふとんに入ろう。寝る前のゲームもひかえよう。



③ 体をよく動かす .....

日頃から体力をつけていくことで、病気に負けない

体づくりができます。休み時間は外でたくさん体を

動かしましょう。休みの日も外で動かししょう。



④ 手洗い・うがいをする .....

石けんをつけて30秒かけてていねいに洗うことで、ウイルスがい

なくなります。ハンカチも持ってこよう。

手があれている人が増えているよ。夜眠る前は

クリームを手にもぬって、保湿してあげてね。



保護者の皆様へ

早いもので、もう12月になりました。昨年の今頃は、まだ健康診断が終わっていない時期でした。色々なことが違う1年間でした。2021年は、通常通り行える行事も少しですが増え、だんだんと日常に近づいているのかなと感じています。

11月になり、朝晩の気温差も激しく、空気も乾燥してきたからか、高学年の子どもたちにも風邪症状での出席停止が増え始めました。健康調査票にて健康観察を行っていただき、風邪症状があった場合、または発熱のある場合には出席停止となりますので、主治医に相談するか、体調が回復するまでご自宅にて様子を見ていただければと思います。

〈インフルエンザの出席停止期間について〉

昨年度は、インフルエンザの流行は見られませんでした。しかし、今年の夏はRSウイルス感染症が流行するなど、今後インフルエンザも流行する可能性があります。インフルエンザに感染した場合には下記の期間、出席停止となりますので、ご確認をお願いいたします。感染が確認された場合には、学校までご連絡ください。

インフルエンザにかかったら

登校  
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊 <sup>+</sup>	😊 <sup>+</sup>	😊 <sup>+</sup>	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	😊	😊 <sup>+</sup>	😊 <sup>+</sup>	😊 <sup>+</sup>	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊 <sup>+</sup>	😊 <sup>+</sup>	😊 <sup>+</sup>	🏫
				解熱	1日目	2日目	登校OK	

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

**ウイルスの生存時間**

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

せつ石けんで10秒もみ洗い  
流水で15秒すすぐ  
これでウイルスはほぼゼロに！  
2回くりかえす

寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。

カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）