

ほけんだよい

がつごう
12月号



藤沢市立羽鳥小学校 保健室 2024年

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、あと3週間ほどで冬休み。クリスマスやお正月など楽しい行事が続きますね。冬休みは規則正しい生活をして、寒い冬を元気にすごしましょう！

12月の保健目標 手洗い・うがいしよう！



羽鳥小学校では、11月はマイコプラズマ感染症の報告が増えました。また熱や咳のほかに腹痛や嘔吐（もどす）などの胃腸症状も多くなり、毎日2～5人の早退者もでています。これからインフルエンザや新型コロナウイルス感染症も増えてきます。予防のために手洗い・うがいを習慣にして、感染症に負けない体にしましょう！

おうちの朝の健康観察もよろしくお願いします。

石けんをあわだてて

手を洗い、
きれいなハンカチで
手をふきましょう！

手洗いのタイミング

- ・外から帰った後
- ・食事の前
- ・トイレの後

うがいのタイミング

- ・外から帰った後
- ・食事の前

元気な体づくりのポイント？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

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 (sad face with X)	発症 (sad face with X)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face with +)	2日目 (happy face with +)	3日目 (happy face with +)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face with X)	発症 (sad face with X)	発症 (sad face with X)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face with +)	2日目 (happy face with +)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face with X)	発症 (sad face with X)	発症 (sad face with X)	発症 (sad face with X)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face with +)	2日目 (happy face with +)	登校OK (school icon)

※ 新型コロナウイルス感染症は基本の5日目まではインフルエンザと同じですが、「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」となります。

食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものそれぞれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



「やけどした！」覚えておいてほしいこと



水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまま冷やす。



やけどした場所に水ぶくれができたなら、つぶさずに病院を受診。



温かい温度でも同じ場所に長時間あてると低温やけどの危険。