

ほけんだよい

気きつけよう
を
感かん染せん症しよう
に



西おん 気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症シーズンがやってきました。感染症は様々ありますが、予防の基本は同じです。体調に不安がある朝は、体温測定をしてから登校しましょう。体の保温のために3つの首「首・手首・足首」を温めることも効果的です。「えり・そで口・すそ」を閉じることができる服装を気にかけてみましょう。香取市内でもインフルエンザによる学級閉鎖が発生し 11月19日には千葉県に「インフルエンザ警報」が発令されました。これから冬休みを楽しく健康に過ごすためにも、睡眠・食事をしっかりとり、お家での過ごし方にも注意をしていきましょう。

香取市立竟成小学校
令和7年12月15日発行

寒さに負けない体をつくろう

抵抗力を高める ビタミンA・C



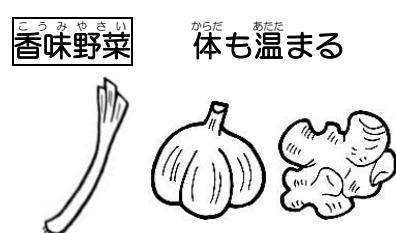
にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかん など

体力を維持 たんぱく質



にく さかな たまご とうふ ぎゅうにゅう
肉 魚 卵 豆腐 牛乳
など

殺菌作用・疲労回復効果



ねぎ にんにく しょうが など



子どもの冬の

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

服装

おすすめはこれ

上下編



たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

①マスクがない時



①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

②とっさの時



②ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

③でくちはな袖でおおう



てあら 手洗い うがいは しっかりと

<手あらいはタイミングが大切>

☆ ウィルスを持ち込まないタイミング
(登校したとき・家に帰ったとき)

☆ 食事の前のタイミング
(ウィルスを体に取り込まない)



おうちの方へ

薬物乱用防止教室

日時：12月17日（水）10:30～11:25

千葉科学大学薬学部の高橋 正人先生をお招きして、5・6年生を対象に薬物乱用防止教室を開催します。内容は「薬の適正使用」「タバコ・酒の害」「違法薬物乱用」等の予定です。



歯みがきカレンダー

冬休みの歯みがきカレンダーを「冬休みのしおり」といっしょに配付します。歯みがきタイムを意識することで、生活リズムが整いやすくなります。積極的に歯みがきカレンダーを活用してください。

インフルエンザと診断された場合は

- ・インフルエンザと診断された場合の「出席停止」

インフルエンザにかかったら



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			解熱	1日目	2日目		登校OK
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK
発症					解熱	1日目	2日目