

ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和7年12月15日発行

気をつけてよう
感染症に



気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行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。体の保温のためには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。これからの冬休みを楽しく健康に過ごすためにも、睡眠・食事をしっかりととり、お家での過ごし方にも注意をしていきましょう。

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

体も温まる



肉 魚 卵 豆腐 牛乳
など

殺菌作用・疲労回復効果

香味野菜

体も温まる



ねぎ にんにく しょうが など

こまめにうがい・手洗い



バランスのよい食事



しっかり睡眠



気温に合わせて衣服の調節



肌着をきちんと着る



部屋の換気をする



人混みを避ける



適度に運動



ストレス発散



子どもの冬の

服装

インナー編

重ね着であ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。

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

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うが。動きやすい厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



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



② ディッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

③ とっさの時



そで 袖で口鼻をおおう

① マスクを着用する(口・鼻を覆う)

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>

☆ ウイ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
(ウイルスを体に取り込まない)

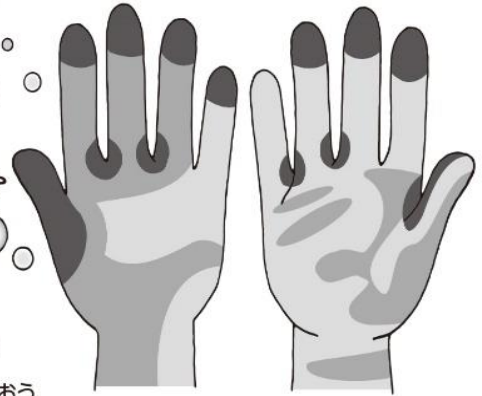
手洗いは ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

手の甲

手のひら



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

**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		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	登校OK