

ほけんだより 12月

No.12 令和4年12月5日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）



12月になり、いよいよきびしい寒さの季節がやってきました。

冬の感染症はあっという間に広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。気をつけることが
しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。（ ）に当てはまる言葉を【キーワー
ド】からえらんでね！

クイズで
覚えよう！

冬の感染症予防

① 手を洗うときには、すみずみまで洗うことのほか、【 】を使うこと、水を【 】洗
うこと、洗った後に水気をしっかり【 】こともポイントです。



② 感染を広げないためには【 】を。せきやくしゃみで出る、
ウイルスがついた【 】をとめることができます。



③ しめきった部屋の【 】はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。
1時間ごとに10分くらい、まどやドアを開けて【 】をしてください。

④ 病気を予防し、早くなおすために必要な私たちのからだの【 】。十分
な【 】と【 】、適度な【 】はここでも大切になってきます。



④ インフルエンザや【 】による感染性胃腸炎を診断されると、【 】
となります。欠席にはならないので、お家でゆっくり休みましょう。



キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水
流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気
蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ
③空気、換気 ④抵抗力、睡眠、栄養、運動
⑤ノロウイルス、出席停止

☆12月のほけん目標☆

さむ ま からだ

寒さに負けない体をつくろう

☆12月のほけん行事☆

7日（水）体重測定（3・4年）

8日（木）体重測定（1・2年）

12日（月）体重測定（5・6年）

めんえきりよく たか 免疫力を高めよう！

感染症対策もとても大切なことですが、免疫力を高めることも大切です。免疫力とは、ウイルスなどから体を守る機能のことです。免疫力を高め、病気に負けない体づくりをしましょう！

☆すいみんをしっかりとうろう！

よくねむることによって、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、身長を伸ばすなど体の成長だけでなく、傷ついた細胞を修復したりするなど免疫力アップにかかせません。

☆1日3食しっかりとごはんを食べよう！

バランスのよい食事は免疫力を高めてくれます。



☆適度に運動し、太陽の光をあびよう！

運動することで、血液の循環がよくなり、新陳代謝がアップし、免疫力も向上します。太陽の光をあびて、体内時計を調節して眠りへとさそう「メラニン」の分泌にもつながります。

つめが伸びていませんか？

最近、つめが伸びている人が気になります。つめが伸びていると、友だち

や自分を傷つける危険があります。また、病気の予防には手洗いが大切ですが、せっかく

手をあらっても、つめが伸びていてはきれいになったとはいえません。休みの日に切るなど、

つめを切る日を決めてきちんと切るようにしましょう。

つめの先の白いところが少し残るくらいになるように切りましょう。



～お家の方へ～

今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時感染が心配されています。

お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、改めてご確認をお願いいたします。

学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

出席停止とされています。なお、「登校可」となっても、お子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談の上、登校の可否を判断してください。



経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発熱期間								
2日間	××	××	☺	☺	☺	☺	🏠	
3日間	××	××	××	☺	☺	☺	🏠	
4日間	××	××	××	××	☺	☺	🏠	
5日間	××	××	××	××	××	☺	☺	🏠

×× 発熱

☺ 解熱

🏠 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。