

# ほけんだより

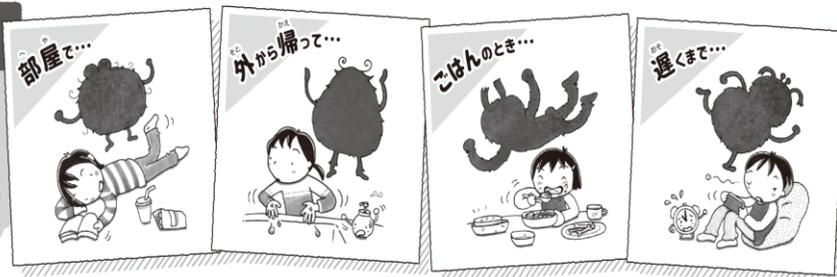


たらしょうがっこうほけんしつ はっこう  
 多良小学校 保健室 2021. 12. 3 発行

あつという間に12月になりました。寒い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等にかからないよう、手洗い、消毒、換気(窓開け)で病気の予防をしましょう。今年最後の一か月。元気に過ごして新年を迎えましょう！



## 冬休み こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?



### ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

### 手洗いしたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

### 食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

### 夜ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、かぜをひきやすくなってしまうよ。

### 冬のお出かけのポイントは?

- 寒さ対策**
- 下着を着る
  - 重ね着をする
  - 3つの首をあたためる
- 事故対策**
- 明るい色の服を着る
  - なるべく早く帰宅する
  - おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

### モンスターをやっつける方法はどれかな?

- 早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る  
 好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩★



きせつ

## インフルエンザの季節です

新型コロナウイルスも心配ですが、寒くなりインフルエンザも心配される季節になりました。県内ではまだインフルエンザの発生の報告はないようですが、新型コロナウイルスに加えてインフルエンザにも気を付けるようにしましょう。

### どんな症状がでるのでしょうか?

高い熱や頭痛、筋肉痛、体のきつさが急に現れることが特徴です。



### 予防するにはどうすればよいのでしょうか?

- ① 人ごみを避ける。
- ② マスクをつける。
- ③ 手洗いをする。
- ④ 湿度を保つ。
- ⑤ 予防接種を受ける。



※インフルエンザは出席停止です。発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまではお家でゆっくり休ませてください。

### 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 (X)	発症 (X)	解熱 (○)	1日目 (○)	2日目 (○)	登校OK (○)	登校OK (○)	登校OK (○)
発症 (X)	発症 (X)	発症 (X)	解熱 (○)	1日目 (○)	2日目 (○)	登校OK (○)	登校OK (○)
発症 (X)	発症 (X)	発症 (X)	発症 (X)	解熱 (○)	1日目 (○)	2日目 (○)	登校OK (○)