

# ほけんだより 12月

R3.12.1 No.8 新座市立栗原小学校 保健室

今年もそろそろ終わりに近づいてきました。みなさんにとって、今年はどうな一年でしたか。

さて、もうすぐ冬休みがやってきます。寒さも厳しくなるので、体調を崩さないよう、生活リズムを整えるようにしてください。

また、朝は大変冷え込みます。朝食に温かいものをプラスすることをお勧めします。

## ～下着の大切さについて～

朝晩は冷え込むことが多くなってきました。体調不良を訴え、保健室に来室する児童の様子を見ると、トレーナーや長袖Tシャツを一枚だけ着て、寒気を訴える子が多くいます。ぜひ下着の機能を知っていただき、着用してもらいたと思います

### ■下着の働き

#### ①体温調節をサポート！

暑いときは汗を吸い、寒いときはカラダを暖める。肌着には、季節に応じて体温を調節してくれる機能があります。

#### ②肌を清潔にキープ！

肌着にはカラダから分泌された皮脂を吸収する働きがあります。毎日着替え、洗濯することで、肌を清潔に保ちます。

## ～お知らせ～

★12/21(火)6年生を対象に薬物乱用防止教室を行います。埼玉県警非行防止指導班「あおぞら」を招き、薬物が体に及ぼす影響や事件等に巻き込まれないための手立てを学びます。

★むし歯の治療をしていない方は冬休みを利用して歯医者さんに行ってください。

また内科健診や耳鼻科健診、尿検査等で精密検査の必要があるお子さまには個別で通知しておりますが、その受診結果を学校にお知らせくださいますようお願いいたします。

★2学期の発育測定の結果を通知表と一緒にお渡しします。お子さまの成長をご確認ください。

また、その用紙はご家庭で保管してください。

★冬休みに向けて「歯みがきカレンダー」を配布します。

記入のうえ、3学期の始業式(1月11日(火))に担任へ提出してください。



## コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😷	平熱～高熱	😞	😞	😐	😞
インフルエンザ	😷	高熱	😷	😷	😞	😷
カゼ	😞	平熱～微熱	😞	😐	😊	😷

😷 … 高頻度    😞 … よくある    😐 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

## 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							登校OK	
発症	😷	😷	😷	😊	😊	😊	🏫	
解熱				1日目	2日目			
登校OK							登校OK	
発症	😷	😷	😷	😷	😊	😊	😊	🏫
解熱					1日目	2日目		
登校OK							登校OK	

※新型コロナウイルスに罹患した場合は、保健所・医療機関が登校を許可するまで出席停止となります。また濃厚接触者となった場合は2週間程度出席停止となりますのでご承知おきください。

## ウイルスが苦手なことを考えてみよう!

### みんなでやれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるぞ!

- ①手洗い・・・石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個まで減らせます。
- ②マスク・・・しぶきと一緒に広がるウイルスを閉じ込めます。
- ③適度な湿度・・・インフルエンザウイルスなら湿度50%～60%で感染力が弱まります。
- ④こまめな換気・・・空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します。

