ほけんだより 12月

千波小
保健室
R3.12.1

今年も残りあとわずかになりました。この一年間，みなさんの心と体は元気だったでしょうか？振り返りをすることで，次の一年をもっと健康に過ごすためのヒントが見えてくるはずです。また，これから寒さも本格的になるので，体調管理に気を付けて元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。

12月の保健安全目標

- うがい，手洗いを正しく行おう
- 安全な冬の生活をしよう

毎日かくにん！手あらい『3つのやくそく』

その１：せっけんで！

水だけの手あらいでは，きれいに見えてもばいきんやウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て，手をすみずみまでこすってあらいましょう。

その２：水を流して！

ためた水を使うと，「あらいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら，せっけんのあわをのこさないようにあらいましょう。

その３：よくふきとる！

あらった後，手をぬれたままにすると，またばいきんやウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとりましょう。

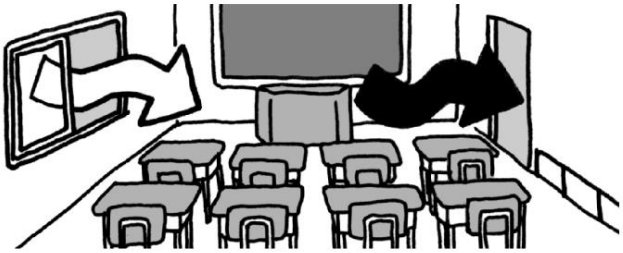
★手を洗わないでいると…

病気を引き起こす細菌やウイルスは，手についてから口，目，鼻などを通じて体の中に入っていきます。手をきちんと洗わずに食事をしたり，目や鼻をさわったりすることで，病気にかかる可能性が高くなります。

教室の空気を入れかえよう！

寒いからといって教室をしめきったままにしていると，ほこり・ウイルスなどですぐに空気がよごれてしまいます。よごれた空気を外へ出し，新しい空気を取り入れるために，換気をしましょう。換気をすることで，感染症の拡大防止につながります。

換気のポイント！



① 常に四隅の窓は開ける！
② 休み時間ごとに窓を全開にする！

保護者の皆様へ

2020 年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく，流行は起こりませんでしたが，警戒すべき感染症であることに変わりありません。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**として，「**発症した後 5 日**を経過し，且つ，**解熱した後 2 日**を経過するまで」となっています。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，登校の可否を判断いただければと思います。

経過日数 / 発熱期間	0日（発症した日）	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱　解熱　登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。