



# げんき



歯ブラシは **ぴったり**  
ちょこちょこ **しゃかし**  
やか **えんぴつもち**

ほけんだより NO. 10

R4. 12. 1 川本南小学校保健室



## 冬の感染症のシーズンがやってきました！！

朝晩の気温がぐっと下がってきたためか、体調を崩す人が増えてきました。また、新型コロナウイルスの感染も増加傾向にあります。さらに、インフルエンザとの同時流行も懸念されています。こまめに石けんを使った手洗い、そして、疲れをためこまない良い生活リズムで、感染症予防にさらに力を入れていきましょう。

# 12月

保健目標

冬を元気に

すごそう



## コロナもインフルエンザもカゼも・・・予防方法は同じです！



手洗い



マスク



消毒



健康観察



換気



睡眠



運動

## もう一度確認しよう！感染症予防！

★ウイルスの入り口は？



鼻

口

目

★マスクの正しいつけ方は？



鼻と口の両方を  
確実ににおおう

ゴムひもを  
耳にかける

隙間がないよう  
耳までにおおう

手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでいねいに手を洗う。

マスクが汚れてしまったときや、無くなってしまったときのためにランドセルの中に予備のマスクを入れておきましょう。



インフルエンザの出席停止期間は

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。

発症した日を0日とし、翌日から1日目、2日目…5日目、そして、解熱した日を0日とし、翌日から1日目、2日目と数え、両方の条件の日を経過した日となります。

例：12月2日（金）発症、4日（日）解熱の場合、発症後5日目が7日（水）、解熱後2日目が6日（火）です。両方の条件の日を経過した日が登校可能日となりますので、8日（木）から登校できます。

### 保護者の方へ

引き続き、毎朝の検温、健康チェックをお願いします。健康観察カードは、毎朝保護者の方が確認をし、押印をお願いします。休日もお願ひします。

発熱や風邪症状が見られるときは、無理に登校せず、自宅で休養をお願いします。また、同居の家族に発熱等の症状がある場合にも休養をお願いします。なお、お子さんが学校で急に具合が悪くなり、早退させたくても連絡が取れずに困ることがよくありますので、確実に連絡がつくようにご協力をお願いします。

**緊急連絡先が変更になったご家庭は必ず学級担任にお知らせください。**



## ほけん いいん みなみほいくえん ほうもん 保健委員 南保育園 訪問！！



ほけんいいん  
保健委員のみなさん  
が11/15（火）に  
みなみほいくえん  
南保育園の  
ねんちょう まえ  
年長さんの前で  
かみ おこな  
紙しばいを行いました。



は あいことば  
歯みがきの合言葉は

「ぴったり」 「ちょちょこ」 「しゃかしゃか」 ですよ！！



保護者の皆様へ

2回目の「**南小元気アップカード**」にご協力いただきましてありがとうございました。お子さんが夢や目標に向かって力を発揮できるよう、ご家庭でのサポートをよろしくお願ひします。なお、次号（ほけんだより冬休み号）で結果をまとめたものをお知らせします。

