



ほけんだより

ほけんもくひょう
12月の保健目標
てあら
手洗いをしっかりしよう

令和3年12月7日
海田町立海田西小学校 保健室

12月に入り、寒さも本格的になってきました。今年も残り1か月を切りましたが、この1年はみなさんにとってどのような年になりましたか。楽しかったことや残念だったことなど、さまざまな経験をしたと思います。その経験を活かして、2022年をさらに飛やくした1年にしましょう。

新型コロナウイルス+インフルエンザの対策を！

✿ マスクを正しく着ける

✿ こまめな手洗い

✿ ソーシャルディスタンス

✿ 規則正しい生活習慣

✿ 空気の入替え

✿ かんそう対策

冬を暖かく過ごす工夫

① はだ着を着る

あせがかわきやすくて、むれにくい、通気性のよいものを選びましょう。

② 重ね着をする

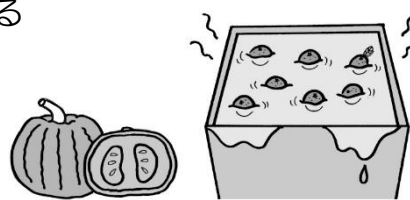
服と服の間に空気の層をつくることで、体の熱がにげにくくなります。

③ 3つの首を冷やさない

「首」「手首」「足首」をマフラータオルや手ぶくろ、くつ下などで温めましょう。

12月22日は「冬至」

1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日を「冬至」といいます。
昔から「冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかない」という言い伝えがあります。ゆずに含まれているビタミンC、カボチャに含まれているカロテン、ビタミンAには、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ゆずのいい香りのするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体を温めることもできます。



保護者の皆様へ インフルエンザについて

インフルエンザと診断された場合は、「出席停止」になります。出席停止の期間は「発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで」と定められています。医師の指示のもと、自宅で十分に静養してください。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱 1日目	解熱 2日目		発症後 5日目	登校 可能	
			解熱 1日目	解熱 2日目	発症後 5日目	登校 可能	
				解熱 1日目	解熱 2日目	登校 可能	
					解熱 1日目	解熱 2日目	登校 可能

なお、インフルエンザは医療機関で記入していただく「治癒証明書」は必要ありません。「インフルエンザに係る欠席報告書」を保護者の方が記入して登校可能日に学校へ提出してください。学校のホームページから印刷することができます。また、保健室にも用意しておりますので、必要な場合はお知らせください。