

ほけんだより 12月

令和6年12月 2日
我孫子市立湖北小学校
保 健 室



2024年もあと少しです。音楽発表会や校外学習、修学旅行に持久走大会…振り返ると、2学期はたくさんの行事がありました。どの行事も頑張りましたね。さて、もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みがやってきます。残りの2学期を元気に過ごし、楽しい冬休みを迎えられるように、手洗い・換気・加湿を忘れず感染症や風邪の予防に努めましょう。



12月の保健目標 . . . 教室の換気をしっかり行い
きれいな空気与生活しよう

先週、湖北小ではインフルエンザによる学級閉鎖がありました。近隣地域においても、溶連菌やインフルエンザをはじめとする様々な感染症が流行しています。感染症を予防するためには、みなさんが毎日行っている手洗い・うがいに加えて、教室などを換気しきれいな空気に入れかえることが、とても大切になります。



換気のポイント

窓を開けた際に、向かい側のドアや窓を開けると、はやく空気が入れ替わるよ

窓を閉め切った場所には、よごれた空気がこもるだけではなく、いやな臭いもこもってしまいます。これを放っておくと、頭がぼーっとして授業に集中できなくなってしまいます。寒くても、こまめな換気が必要なのです。

換気をしたら、部屋の温度も確認しましょう。勉強に集中できる快適な気温は17～28℃です。

こまめな換気で



快適に過ごそう

保健委員会からのお知らせ



12月は手洗い強化期間です。みなさんがハンカチティッシュを持って来ているかチェックします。揃ったクラスは、放送で保健委員会が発表します！風邪予防のためにも、忘れず持ってくるようにしましょう。

冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

冬のひえに 腹巻！ ウイルスをやっつけよう！ あたたかい飲み物で水分ほきゅう



体を動かすと、きもちがいいよ！ あったかメニュー、いただきま〜す！



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

もうすぐ冬休みです。お休みの間は冷え込みますから、運動したり、あたたかい飲み物を飲むなどして、体を温めるようにしてください。不安なこと、気になることがあれば、いつでも相談に来てくださいね。3学期元気に会いましょう！



出席停止になった場合は、必ず疾病名と主治医から指示のあった出席期間について、学校にご連絡ください。 なお、治癒証明書など学校に提出する書類は必要ありませんのでご承知おきください。

2学期も様々な保健行事、また、学校保健活動にご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。3学期もどうぞよろしくお願いたします。