

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

令和2年1月15日
第 9 号
牛島小学校保健室

ほっとけんしつ

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

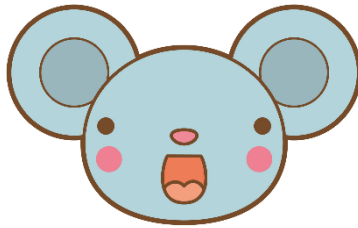
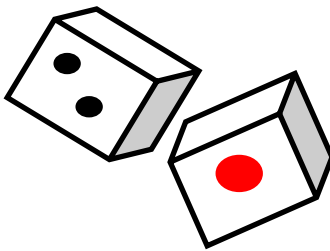
2020年がスタートしました。

今年も元気にがんばりましょう！

始業式の日、欠席も少なく元気に登校をしたみなさんの顔を見て安心しました。

新たな年をむかえ、みなさんも新しい目標を決めたのではないのでしょうか。目標を達成するためには「健康」であることです。ぜひ、目標を達成するために、健康になるための目標も立ててみてください。

例えば「**明日の準備を6時までに終わらせて、9時までに寝るようにする！**」など具体的な目標にすると良いです。



ぼくは、「5」。
手洗い・うがいで風邪
予防するぞー！

健康サイコロをふって元気に過ごそう！

2個のサイコロをふって出た目を足してね。その数字のアドバイスをやって元気にすごそう！

★何日で全部やりきることができるでしょうか？

たして「**2**」…ポジティブにすごす。

たして「**3**」…姿勢を正しくしてすごす。

たして「**4**」…家族と朝ごはんを食べる。

たして「**5**」…手洗い・うがいをしっかりする。

たして「**6**」…ノーテレビ・ノーゲームデー

たして「**7**」…朝うんちタイムを5分つくる。

たして「**8**」…いつもよりたくさん笑う。

たして「**8**」…鏡をみながら丁寧に

はみがきする。

たして「**9**」…友達と仲良く運動をして遊ぶ。

たして「**10**」…夜9時までに寝る。

たして「**11**」…人に親切にする。

たして「**12**」…

(自分で考えてみましょう)

1月15日から「すこやかデーチェック」を行います。
この期間、冬休みで乱れた生活習慣を戻すようにしましょう。



水痘（みずぼうそう）での

お休みが増えています

水痘は、主に冬の初めから夏の初め（12月～7月）にかけて流行します。潜伏期間は14日～16日で、感染すると胸、腰、背中などの皮膚に赤い発疹ができ、その上に1～4mmの水疱ができます。また、発熱が見られます。予防接種をしているとかかっても軽症の場合がほとんどです。

咳や鼻水などのしぶきによる空気、飛沫や水疱に触れることによる接触などで感染します。感染力も強いのでウイルスが体内にはいるとすぐにうつってしまいますので、石鹸での丁寧な手洗いとこまめなうがい、マスクの着用も効果的です。



水痘と診断された場合は・・・すべての発疹がかさぶたになるまで出席停止扱いです。

インフルエンザの出席停止期間

気温が低く、空気が乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く注意が必要です。インフルエンザにかかった場合は、「発症後 **5 日を経過**し、かつ解熱後 **2 日を経過**するまで出席停止」となっています。かかりつけ医の指示を受けてしっかりと体を休めるようにしましょう。



発熱



解熱



登校可能

発症日	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
		出席停止期間					
			出席停止期間				
				出席停止期間			
					出席停止期間		

1 月から水道に液体せっけんを設置しました。しっかり、手洗いをして感染を防いでいきましょう。手を洗ったあと、きれいなハンカチで手をふけるとよいと思います。

