

# ほけんだよい

流山市立  
西初石小学校  
No. 8  
R5. 12. 13



「ポケットハンド」を  
していませんが

流山市では9月上旬からインフルエンザによる学級閉鎖、学年閉鎖が出て、延べ205学級、12学年が閉鎖をしました。(12月12日現在)

本校でも18学級が閉鎖をしました。(2回、3回のクラスもありました)

閉鎖にあたり、給食後の下校や学用品を学校に取りに来てくださったりと、保護者の皆様には大変ご迷惑とご心配をおかけしました。ご協力に心から感謝しております。

来年は一つの学級閉鎖もなく、子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、引き続き感染症対策に取り組んでいきたいと思ひます。



「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが  
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで

には3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、  
転倒に注意しましょう。



発症日を入れてね。



## 登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			🦠			症状軽快	登校再開	
発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
							インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった際、すぐにご連絡をいただきありがとうございます。罹患した場合、「発症日や医師の指示」などの確認が必要となりますのでよろしくお願いいたします。

インフルエンザと新型コロナの出席停止期間のわかりやすい表を載せました。

インフルエンザと新型コロナの出席停止期間は両方とも5日間ですが、インフルエンザは「解熱後2日を経過」するまでは休まないといけません。

インフルエンザが流行っている最中でも「溶連菌感染症」や「水痘(水ぼうそう)」がの児童もいました。

いろいろな感染症がある中で流山市では

### 治癒証明書が必要な感染症を

【流行性耳下腺炎(おたふく)】

【水痘(水ぼうそう)】【咽頭結膜熱(プール熱)】【麻疹(はしか)】

【風しん】【流行性角結膜炎】と

としています。病院で感染症の診断を受けたら学校にすぐに連絡をお願いします。

保護者の皆様も感染症には十分ご注意ください。

風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ!

たっぷり寝る

加湿する

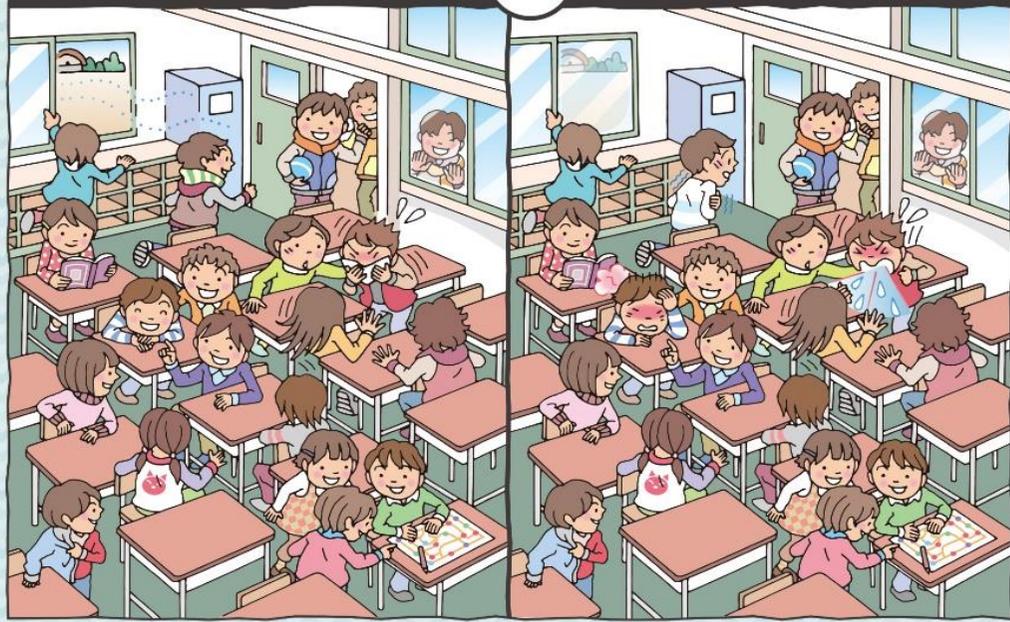
お風呂に入って体を温める

こまめな水分補給

食欲があれば、少しでも食事をとる

# まちがいさがし

まちがいが **4つ** あるよ。



## ヒント 寒くても元気いっぱいに過ごすポイント

### ★ 換気をしよう

窓を開けてこまめに空気を入れ替え、  
カゼの原因になるウイルスを追い出そう。

### ★ くしゃみをするときには口元を覆って

口元を覆わないと、ウイルスが含まれた  
飛沫が周りの人にかかってしまうよ。

### ★ 服で体を温めよう

重ね着をして空気の層を作るのがコツ。  
太い血管がある首・手首・足首も温めよう。

### ★ 体調が悪いときは休もう

無理をして学校に來ると、悪化したり、周りの  
人にカゼをうつしてしまうかもしれないよ。

正しいクシャミの仕方 / 正しいカゼの予防法 / 正しいカゼの対処法 / 正しいカゼの予防法

今月はたのしいまちがいさがしとめいろです。  
まちがいはすぐにわかりましたか？  
めいろは拾った文字をならべかえてね。

## 脱出！ ウイルス迷宮

めいぎゆう

文字を拾いながら、迷宮の出口までたどり着こう。  
迷路で拾った文字を並べ替えると、ある言葉になるよ！

□□□□ でウイルスをやっつけて、  
風邪を予防しよう！

スタート

ゴール

ヒント こんなときのことだよ

- 外から帰ったとき
- トイレの後
- 食事の前
- せきやくしゃみをした後