

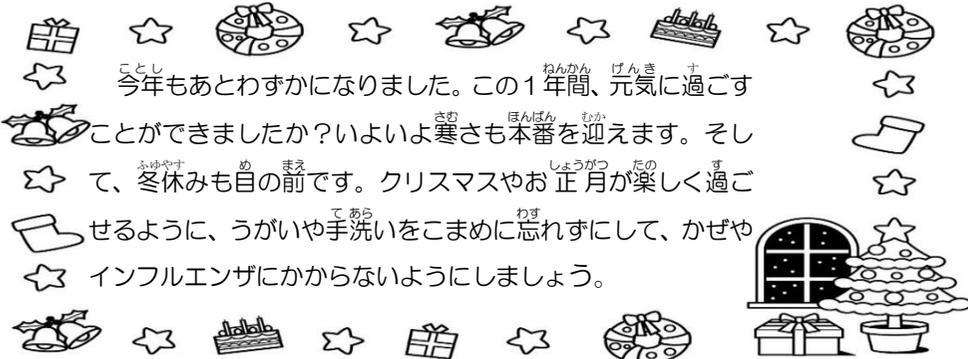
ほけんだより 12月

2023. 12. 1
おおたかの森小学校
保健室 NO. 9

ほけんもくひょう
保健目標



よぼう
かぜやインフルエンザを予防しよう



かぜ・インフルエンザの予防①



【手洗い】

ウイルスや細菌は、人から人の手を伝わって体の中に入ることが多いといわれています。ウイルスや細菌を洗い流すには、手洗いが一番です。食事の前、外から帰ったら、トイレに入った後、石けんをつけて、以下のところも忘れずにしっかり手を洗いましょう。

- ①手のひら→②手の甲→③指の間
- ④指の先・つめの間→⑤親指→⑥手首

手をあらったら
せいけつな
ハンカチ・タオルで
しっかりふこう



ぬれたままだと、
しもやけ・あかぎれに
なることがありますよ

かぜ・インフルエンザの予防②

【うがい】

まず口から入り、
体の奥へ入ろうとするウイルスを予防しましょう。

- ①ぶくぶくうがい ②がらがらうがい



かぜ・インフルエンザの予防③

【咳エチケット】



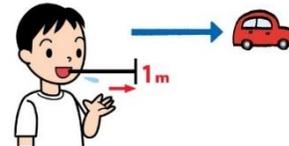
咳が出るときは、マスクをします！マスクがない時は、ティッシュ等を使って防ぐようにしましょう！

ひまつ
飛沫（つば）はどのくらいのスピードがあるの？

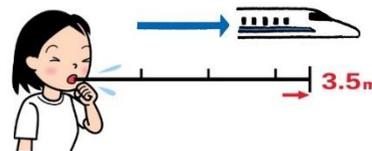
ひまつ
飛沫（つば）はどのくらい飛ぶの？



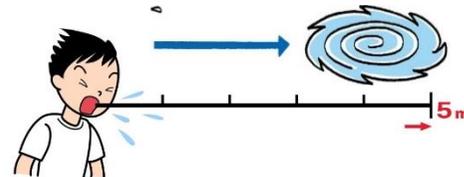
かいわ
会話をしているとき



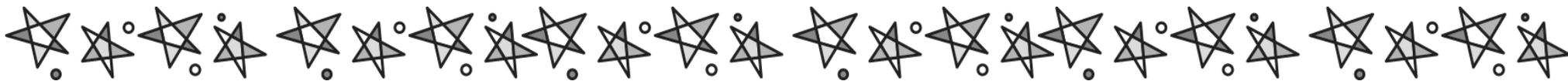
せき
咳をしたとき



くしゃみをしたとき



人のつばは、いろいろな
場面で、遠くに飛んでいます。
口の中にいるウイルスは、
つばと一緒に出てくるので、
自分だけではなく、お友達に
つばがかからないようにする
ためにも、マスクはきちんと
つけましょう。とくに、かぜ
ぎみの人や、病気が治ったばかりの人は
1枚マスクをかばんに入れておけると
良いですね。



保護者の方へ

インフルエンザの流行が続いています。出席停止期間について、今一度確認していただくと幸いです。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日
が経過している

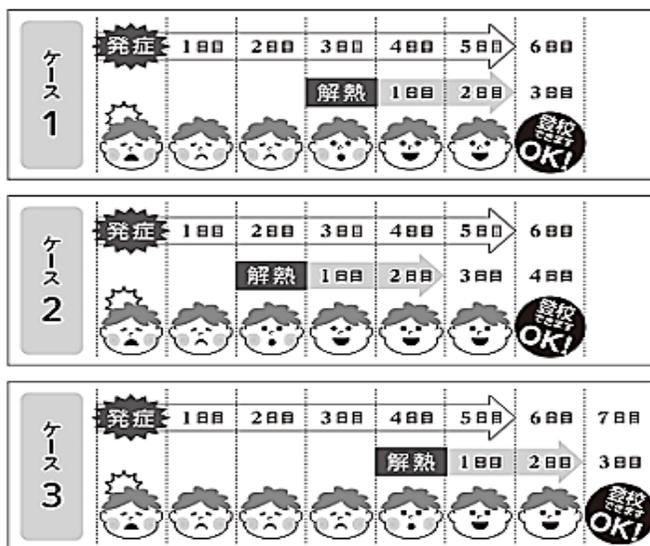
+

発症後

5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



健康診断の受診率をお知らせします。

	内科	耳鼻科	眼科	視力	歯科
全体	51.6%	54.4%	60.8%	58.5%	43.2%

病院を受診した方は、治療検査済み報告書を学校にご提出ください。

現時点(11月20日)の受診率になります。

【登校前の健康観察のお願い】

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が発生しやすい時期ですので、登校前に必ず健康観察を行うようお願いいたします。熱がある場合や元気がない時は、無理に登校せず、自宅で様子を見てください。また、学校より連絡をとりたい時につながらない場合があります。必ず連絡がとれるように、緊急連絡先に変更や追加等がある場合は、担任までご連絡ください。

【保健室からの貸し出し物について】

保健室より、怪我をした際や嘔吐した際などに、着替えや保冷剤を巻く布などをお貸ししています。着替えについては、ご家庭にて洗濯（パンツの場合は購入）をしていただいておりますが、4月より返却されていないものもあります。ご家庭で確認していただき、返却していただきますよう、お願いいたします。

【冬期の服装について】

部屋の中は暖房等で暖かくしていますが、換気の際に寒くなったり、暖房の風向きの関係で暑くなったりしてしまうこともあります。脱ぎ着して調節できる服装で登校していただきますよう、お願いいたします。

【マスクの予備について】

持ってきていない、汚れてしまった、なくなってしまった等の理由で、保健室にマスクを借りに来る児童が増えています。いつでも使えるよう、ランドセルの中に予備のマスクを入れておくようにしてください。よろしくお願いいたします。

