

ほけんだより 12月

市川市立行徳小学校
保健室
令和6年12月3日

12月21日は「冬至」です。冬至は1年で一番、太陽が出ている時間が短く、暦では冬の真ん中です。この日にゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないという習わしがあります。ぜひ行ってくださいね。

さて、今年も残すところあと少しです。みなさんにとって、どんな1年でしたか？ また、来年はどんな1年にしたいですか？今年の出来事を振り返って、新たな目標を見つけられるとよいですね！

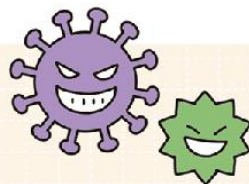


感染症に

かからない！うつさない！！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。

ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- ☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする
- ☐ せきエチケットに注意する

(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)

- ☐ 石けんでていねいに手を洗う
- ☐ しっかり栄養をとる
- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 規則正しい生活をする



洗った手はきれいな
ハンカチでふこう



自転車に乗るときは
ルールを守って安全に！

- 原則、車道の左側を通行する
- 信号や一時停止を守る
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットを着用する



こんな運転は
やめよう！

- ×ながら運転(スマホ、イヤフォンの使用など)
- ×傘差し運転
- ×二人乗りや並走



各教室には嘔吐缶(吐くための缶)があります。吐きそうになったら、嘔吐缶をもって廊下に行き、嘔吐缶の中に吐きましょう！！
おうちでも袋やトイレに吐けると、学校でもできるかもね♪

食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物(便)などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す(85℃以上で1分以上加熱)
- 調理器具に気をつける(生ものとそれ以外のものを分けて調理する)
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



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	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	発熱	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	有症状	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	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK