

ほけんだより

12月

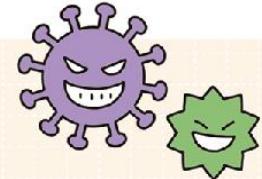
12月21日は「冬至」です。冬至は1年で一番、太陽が出ている時間が短く、暦では冬の真ん中です。この日にゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないという習わしがあります。ぜひ行ってみてくださいね。

さて、今年も残すところあと少しだす。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、頭やおなかが痛くなったりします。

ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のこと気につけましょう。

- 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



市川市立行徳小学校
保健室
令和6年12月3日

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は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す(85°C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日に解熱した場合、4日に解熱した場合)

	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日に解熱した場合				発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目
4日に解熱した場合				発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目

新型コロナの場合(例:4日に症状が軽快した場合、5日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