

# ほけんだより 12月

岸和田市立  
山直南小学校  
保健室

12月に入り、2学期もあと少し・・・寒い日が続いています。体調不良の人が増えてきました。岸和田市内でもインフルザが増えてきています。朝・晩はぐっと冷えこむので上にはおれるものを必ず持ってきましょう。外から帰ったら手洗い・うがいをしましょう。ハンカチ、ティッシュも忘れずに持ってきてくださいね(^\_^) (ハンカチは毎日交換してくださいね)

## 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



## 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℃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



## 洗った手はきれいなハンカチでふこう



## 冬も元気いっぱい! けんこうにすごすために

冬のひえに 腹巻! ウイルスをやっつけよう! あたたかい飲み物で水分ほきゅう

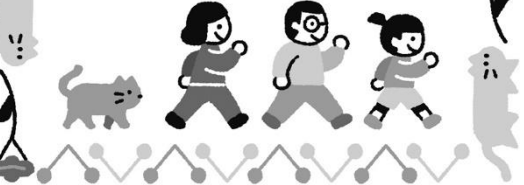


からだを動かすと、きもちがいいよ! あたたかメニュー、いただきま〜す!



## 歩行と脳の話

テンポよく、元気に歩いていますか? ふだん何気なく歩いているときにも、脳はネットワークを駆使して、自分の状態や周囲の状況を瞬時に判断しています。そのため、脳のネットワークのつながりが悪くなると、歩くスピードが遅くなったり、ふらふらしたりすることが起こりやすくなります。脳のネットワークを活性化するためにも、1日30分~1時間、できるかぎりテンポよく歩きましょう。



## 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			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				解熱	解熱後1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			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				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK