

12月の保健目標



かぜを予防しよう

健康手帳についてのおねがい

お家の方と一緒に成長を振り返り〈1年生〉(2年生)≪3年生≫【4年生~6年生】各学年のページをご記入の上、12/18(水)までに学級担任へご提出ください。

- ① 健康診断結果に保護者印 〈P.2〉 (P.2) ≪P.2≫ 【P.3】
- ② 身長と体重バランスグラフへ自分の値を転記 〈P.4~5〉 (P.4~5) ≪P.4≫ 【P.4】
- ③ 身長と体重をP.2~3から転記 〈P.7〉 (P.7) ≪P.5≫ 【P.5】
- ④ 歯の検査結果に保護者印 〈P.19〉 (P.19) ≪P.17≫ 【P.17】
- ⑤ 健康のめあてを記入 〈P.24〉 (P.24) ≪P.23≫ 【P.22】
- ⑥ 生活のふりかえり 〈P.24~P.25〉 (P.24~P.25) ≪P.23~P.24≫ 【P.22~P.23】

せきエチケットと日常生活

インフルエンザ流行のきざし

具合が悪い人がマスクをしていないとこんなに「ウイルス」をまき散らしているかも…!!

話す はなし 話をしているだけでも **1メートル** とぶ

せき せき をすると **3メートル** とぶ

くしゃみ くしゃみ をすると **5メートル** とぶ

ほかの人への感染を防ぐため、せきエチケットを守ろう!!

せきやくしゃみを手で押さえるのもNGだよ! 押さえた手にウイルスがついて、ドアノブを触ったときなど、他の人が同じ場所を触ったときにウイルスがついて病気をうつしてしまうことがあるよ。

3つのせきエチケット



ランドセルに不織布マスクを入れておくようにする。

マスクをつける

鼻からあごまでしっかりと覆って、すき間がないようにつける。

マスクがないときは…



ティッシュやハンカチで

ティッシュ: 使ったらすぐごみ箱に捨てる。
ハンカチ: 使ったらなるべく早く洗う。

とっさのときは…



そでで口と鼻を覆う

マスクやティッシュ、ハンカチがつかないときは、そでや上着の内側で口と鼻を覆う。

うがいマスタールへの道

正しいマスクのつけ方

① 鼻の形にあわせる **② あごの下まで広げる** **③ ひもを耳にかける**

正しいうがいの仕方

① ブクブクうがい **② ガラガラうがい** **③ ガラガラうがい**

① ブクブクうがい: 口の中の食べかすなどを除くために、強めに「ブクブク」とうがいで、口の中をきれいに洗い流す。

② ガラガラうがい: のどについたウイルスを洗い流すために、上を向いて「ガラガラ」とうがいする。目安は15秒。

③ ガラガラうがい: 上を向いて、もう一度「ガラガラうがい」をくり返す。

☆うがいをするタイミング☆

- 外から帰ってきたとき
- 人ごみから出たあと
- のどが乾燥したとき、調子の悪いとき
- 空気が乾燥しているとき
- 朝起きたとき (口の中の細菌が最も多い)

上級者テクニック

ガラガラうがいのときに「あー」と声を出しながらうがいをすると、のどの奥まで洗い流せるよ!



裏面へ続く

だんぽう じょうず りょう 暖房を上手に利用しよう!

暖房の効いた部屋でゆっくりするのは、とても気持ちがいいですね。でも毎日そうしていると、運動不足になったり、体力が低下したり、肥満になったりすることがあります。寒い季節を元気に過ごすためのポイントを見て、実行してみましょう。

部屋の設定温度は高くしすぎない



急激な温度変化は体にとってストレスになります。室内の温度は18～20℃くらいにしましょう。

足元を温めよう



寒いと足先が冷えやすくなります。足先を積極的に温めると、体全体が温まります。お風呂に入ってリラックスするのも効果的です。

1時間に10分程度換気をする



閉め切っていると、呼吸やほこりなどで、室内の空気は汚れます。1時間ごとに10分程度は窓を開けて、空気を入れ替えましょう。

乾燥に気をつける



空気が乾燥しやすい季節です。洗濯物を干したり、水の入った容器を置いたりして、湿度が50%以上になるようにしましょう。

インフルエンザのシーズンです!

「インフルエンザ」と「かぜ」のちがい

	かぜ	インフルエンザ
症状の出方	のどや鼻	全身に出る
発症時期	一年を通じて	冬場に流行
進行具合	おだやかに進む	急激に進む
発熱	37～38度前後	38度以上
寒気	軽くある	かなり強い
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	軽く出る	たくさん出る
頭痛	痛みは軽い	痛みが強い
筋肉・関節痛	痛みは軽い	痛みが強い

「インフルエンザ」は出席停止です。

発症後5日かつ解熱後2日を経過することが原則です。(医師の診断が優先されます)

インフルエンザ出席停止期間早見表

	発症日	発症後								
		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
例1 発症後1日目に解熱した場合(最短基準)	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例2 発症後2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	発症後5日目				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例3 発症後3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				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例4 発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例5 発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。(注:発熱のみられた日を発症とする)

★★★ 上履き、バンダナ、体育着についてのお願い ★★★

上履きや体育着を忘れた児童に貸し出しをしています。まだ返却されていなくて困っています。洗って返してくださいね。また、頭部等を冷やすためにバンダナを児童に貸し出ししていますが、返却していない人は早めにお返しください。