



ほけんだより 12月

令和4（2022）年12月 大阪市立鯉江小学校 保健室

2学期も残すところあと一ヶ月です。気温も一段と下がり、寒さの厳しい季節になってきました。体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心まで様々な不調をまねくといわれています。冷えの主な原因は血行不良で毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になるひとは「体の体質」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。また、これからの時期、風邪や感染症に特に注意が必要です。一人一人の予防が自分や周りの人たちみんなを助けることにつながります。より一層感染症予防をしていきましょう。

からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

湯船に浸かる

温かいものを食べる

冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう！



のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



家でゆっくり過ごす



普段通り人の多いところへ出かける



早めに寝る



あたたかいものを食べる



見たいテレビがあるので夜ふかし



好きなものだけ食べる



早く元気になる！



もっと体調が悪くなる

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下を



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！



がつ ほけんもくひょう て あら
12月の保健目標・・・手洗いをがんばろう ハンカチ・ティッシュをポケットに入れよう

●「手洗い」できていますか？

家に帰ったときや、ご飯を食べる前、トイレのあとなど、手洗いをしっかりできていますか？寒くなってくると冷たい水で手を洗うのがつらくなってきますね。ですが、ウイルスから身を守るためには、手洗いは欠かせません。せっけんを使って30秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らすことができます。



自分で意識すればできることは、きちんと取り組みたいですね！

※手洗いの効果（イメージ図）



引き続き感染症対策をしよう！

これからの季節、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなど様々な感染症の流行時期です。生活習慣を整えて、感染症に負けない強い体を作りましょう。

【保護者の方へ】

インフルエンザの出席停止について

発症後5日間を経過し、かつ、解熱後2日間を経過するまで

児童・生徒（小学生以上） インフルエンザ発熱期間と出席開始の目安

発熱期間	第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
2日間	発熱あり	発熱あり	発熱なし	発熱なし	発熱なし	発熱なし	出席可		
3日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱なし	発熱なし	発熱なし	出席可		
4日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱なし	発熱なし	出席可		
5日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱なし	出席可		
6日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	出席可		

●...発熱あり ○...発熱なし ※1日以内に発熱・解熱をともに認めた場合は、発熱期間とします。

かぜ症状や新型コロナウイルス感染症の出席停止について

- ① 児童本人に発熱やかぜ症状がみられる場合
 - 医療機関を受診した場合は医師の指示する期間まで自宅休養してください。医療機関を受診しなかった場合には症状が治っても、治った翌日、翌々日は家庭で休養してください。
- ② 兄弟関係を含めて児童の同居家族に発熱やかぜ症状がある場合
 - ご家族に発熱、かぜ症状がある場合はお子様に症状がなくても登校を控えていただきますようお願いします。
- ③ 児童本人の感染が判明または濃厚接触者と認定された場合
- ④ 児童の同居家族がPCR検査、抗原検査を受検することとなった場合