

ほけんだより 12月

だんだん寒くなり、ふとんから出るのがつらい季節になりましたね。もうすぐ楽しい冬休み。おうちで過ごす時間が増えますが、スマホやゲームに夢中になりすぎず、家族と話したり本を読んだりして心をゆっくり休ませる時間も大切にしましょう。



どれくらい知っているかな?

めざせ!
自指せ!
かんせんしょうはかせ
感染症博士!!

口に文字をいれてね!
ひらがな、数字、カタカナ
が入るよ。

令和7年12月1日
阪南小学校保健室

- 石けんを使った□□□□は、感染症予防の基本です。
- 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、□□□□力が高まります。
- せきやくしゃみをするときは、□□□□やティッシュで口と鼻をおさえましょう。
- 寒くとも、部屋の□□□□が予防に効果的です。
- 手で□□を触ると、自・鼻・口からウイルスが入りやすくなります。
- 急に□□度以上の熱が出て、頭痛や寒気などの症状があつたら感染症かもしれません。
- インフルエンザやコロナにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は鼻や口から□□□□を出しているので、学校はお休みしましょう。
- 鼻や□□の中には、ウイルスを追い出す線毛(小さい毛のようなもの)がびっしり生えています。
- 線毛は部屋が□□□□すると、ウイルスを追い出しつくくなります。
- ウイルスが苦手な□□□□は、50~60%です。

1問10点
合計

100点

200点 300点 400点 500点 600点 700点 800点

600点 500点 400点 300点 200点 100点

100点
かんせんしょうはかせ
スーパー感染症博士!

すばらしい! 予防についてバッチリ知っているね。知識を活かして冬を元気にすごそう★

90~80点
かんせんしょう
感染症マスター!

おしい! あと少しでパーフェクト。知らなかつたところをふり返ってみよう。

70~50点
かんせんじょう
予防名人!

大切なことをちゃんと覚えているよ。もう少し詳しく知ると、パワーアップできるよ!

40~0点
かんせんじょう
博士のたまご!

知らないことを知るのはすてきなこと。1つずつ知識を増やしていこう!



★おうちの方へ★

今年は10月からインフルエンザが流行しており、新型コロナウイルスの罹患者も出ています。今一度、手洗い・うがいを丁寧にするよう、お子さまにお声かけをお願いいたします。また、インフルエンザや新型コロナウイルスの検査は、発熱から12時間以上空けて行う方が正確な検査結果が出ます。下記の出席停止期間もご確認ください。感染症対策にご協力をお願いいたします。

インフルエンサ!?

原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、
症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症 症状あり 症状が 軽快 症状 軽快後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから1日を経過しなければ登校はできません。