



ほけんだより



舟橋小学校

令和5年12月 No.11

2023年も残りわずかです。みなさんが楽しみにしている冬休みまでもうすぐですね。1年の終わりを元気に過ごし、新年を健康な体と心で迎えられるよう、生活習慣を見直したり、風邪や感染症の予防を心がけたりしましょう。

12月の保健目標 ★かぜや感染症を予防しよう★

正しい手洗い できていますか？

みなさんの手は、毎日いろいろなところにふれています。その手を清けつにしていないと、感染症のもととなるウイルスなどが体の中に入りやすくなってしまいます。手を洗うときに洗い残しをしやすいところを知り、正しい手洗いのしかたをもう一度見直しましょう！



みんながよく洗い残すのは
ここだ!!!

指先・つめの中
手のひらに指先やつめの先が当たるようにして洗うのがポイント！



指の間
両手の指の間をこすり合わせるようにして洗うのがポイント！



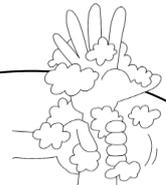
手の甲
手の甲をもう一方の手の平でこするように洗うのがポイント！



親指
親指をにぎってねじるような動きで洗うのがポイント！



手首
手首をにぎってねじるような動きで洗うのがポイント！



最後はしっかり洗い流して、清潔なハンカチやタオルで水分をふき取ろう！

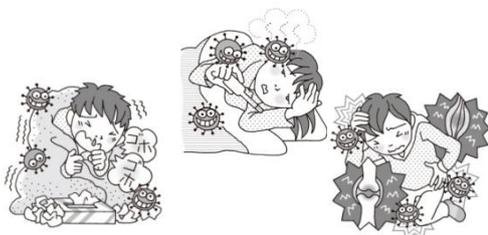


保護者の方へ

インフルエンザについて

県内ではインフルエンザの流行が懸念されています。本校でもインフルエンザに罹患する児童が増えはじめています。今後も注意が必要です。校内でインフルエンザが流行した際には、マスクの着用を呼びかけることもありますので、予備のマスクを数枚用意し、ランドセルに入れておいてください。よろしくお願いします。

症状



インフルエンザウイルスによって起こる。
38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴。

出席停止の基準

☆発症した後5日、かつ解熱後2日が経過するまで。

病院で診断を受けた場合、すみやかに学校までご連絡ください。また、インフルエンザの治癒報告書は学校に取りに来ていただくか、本校ホームページからダウンロードしてお使いください。

ウイルスに負けないための予防×免疫力

かぜをひきにくく、
ひいても早く治りやすい



免疫力高い

- たっぷり睡眠
- 規則正しい生活
- バランスのよい食事
- 体を動かす

元気だが、少し油断すると
かぜをひいてしまう



ウイルス不活

- 室温が 18℃～20℃
- 湿度は 50～60%
- 換気は 1～2 時間に 1 回

ウイルス活発

- 部屋が寒い
- 部屋が乾燥している
- 換気をしていない
- 人混みによく行く

予防をしているのに
かぜをひいてしまう



- 寝不足気味
- 乱れた生活リズム
- 好き嫌いが多い
- 体をあまり動かさない

免疫力低い

かぜをよくひきやすく、
なかなか治らない。

