

令和5年11月30日

ふわり



小幡小学校
ほけんだより
第8号

校内の木々が黄色や赤色に染まり、葉っぱがひらひら落ちる季節になりましたね。この景色を見ていると、「秋から冬に季節がかわっているな」と感じます。朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。防寒対策をして、寒い冬を乗り越えていきましょう。今年も残り1か月。感染症に気を付けながら、元気に過ごしていきましょう。



12月の保健目標

かぜに負けない丈夫なからだを作ろう！

冬に流行する病気の予防クイズ

【①～⑩】の中にはどんな言葉が入るかな？下の㊸～㊿から言葉を選んでみよう！

1 手を洗うときは、【①】を使ってすみずみまで洗おう。特に、指と指の間や指と爪の間、【②】などは忘れがちなので気を付けて！



2 【③】や【④】の予防や、病気をみんなに広げないようにするためには、【⑤】をするといいね。鼻と口はもちろん、【⑥】までしっかりおおうようにつけることがポイントだよ！



3 【⑦】も大事な感染症対策だね。寒くても1時間に1回、10分ぐらいは窓やドアを開けよう。【⑧】の通り道を対角線上に作ると効果的だよ！



4 様々な病気の予防には、規則【⑨】生活が大事だよ。早寝早起きや、【⑩】をしっかり食べるなど、冬休み中も生活が乱れないように注意しよう！



㊸手のひら ㊹正しい ㊺石けん ㊻ぬり薬 ㊼あご ㊽ストーブ ㊾インフルエンザ ㊿菌みがき
㊸かぜ ㊹かんき ㊺おやつ ㊻目 ㊼手首 ㊽マスク ㊾ごはん ㊿熱中症 ㊸空気 ㊹うれしい

㊸㊹ ㊹㊺ ㊺㊻ ㊻㊼ ㊼㊽ ㊽㊾ ㊾㊿ ㊿㊸ ㊿㊹ ㊿㊺ ㊿㊻ ㊿㊼ ㊿㊽ ㊿㊾ ㊿㊿ : ㊿㊸

健康って何だろう

みなさんは「健康」と聞いてどういうことを想像しますか？
 毎日、心も体ものびのびと元気に、勉強したり、遊んだりと
 楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のよう
 なことに気を付けるといいと思います。

- たくさん寝る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 生活リズムを整える
- 夜ふかししない
- 寝る前にゲームや
パソコン・スマホは
使わない



健康を守るのは自分自身で

心と体の声に耳を傾けて、元気がない時はしっかり休
 むことが大切です。心と体のパワーを充電して、元気な
 笑顔の毎日を送ってくださいね

お知らせとお願い

※ おうちの人と一緒に読みましょう。

10月下旬、本校でも一気にインフルエンザが流行した時期がありました。現在（11/27）時点では
 落ち着いています、今年は流行が早いので、このまま冬の間も気が抜けません。ご家庭でも引き続き感染
 症対策をお願いします。下に、インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症の登校再開日早見表を入
 れました。ご家庭でご活用ください。

発症日を入れてね。



登校再開日

早見表



	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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
コロナもインフルもここは同じ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」							コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

※お医者さんからの指示があった場合には、その指示に従い、学校へ連絡をお願いします。