



ほけんだより

野木町立佐川野小学校
保健室12・1月号

1月 はぐくみ

12・1月の保健目標

かぜを予防しよう

冬の健康を考えよう

今年は、どんな1年でしたか？

もうすぐ、楽しい冬休みです！

1年の疲れが出て体調を崩さないよう、生活リズムを整えて過ごしてくださいね♪



もういくつ寝ると…冬休み☆

2学期も終わりに近づき、もうすぐ、みなさんが待ちに待った冬休みですね♪

保健室からは、冬休みのお願いを2つします。この2つを守って、3学期も元気いっぱい始業式を迎えられるようにしましょう☆



その1 「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

クリスマスやお正月など、冬休みは楽しいイベントがたくさんありますが、ついつい夜ふかしをして、朝はあったか〜い布団でゴロゴロ…。なんて生活をしてしまいがちです。

生活習慣が乱れてしまうと、体の「抵抗力」が落ちて、感染症にかかりやすくなってしまいます。栄養バランスのとれた食事、規則正しい生活習慣と適度な運動も体の抵抗力を高めます。

せっかくのお休みをめいっぱい楽しむためにも、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう☆



その2 手洗い・咳エチケット等の感染症予防をしましょう！

冬は色々な感染症が流行しやすい季節です。中には、感染性胃腸炎の原因になるノロウイルスなど、アルコール消毒が効かないウイルスもいます。

みなさんがこれまで続けてきた、「手洗い・咳エチケット」が、一番の感染症予防です！

冬休み中も感染症予防を続けて、楽しい思い出をたくさん作って下さいね。3学期も、元気なみなさんに会えますように☆



保護者の方へ

<感染症にご注意下さい！>

現時点で、栃木県内全域でインフルエンザが流行入りし、今後も患者数の増加が予想されます。基本的な感染対策にご協力をお願いします。

また、マイコプラズマ肺炎が夏ごろから増え始め、過去5年間の同時期と比較してかなり多い状況で推移しています。冬休み中、ご家族みなさまの健康のためにも、十分ご注意ください。

○感染症の予防には次のことに気をつけましょう

- ① 外出後の手洗いをしましょう
- ② 適度な湿度（50～60％）を保持しましょう
- ③ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取をしましょう
- ④ 人混みや繁華街への外出を控えましょう
- ⑤ 室内ではこまめに換気をしましょう

○インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザは、学校保健安全法で定められた出席停止となる感染症の一つです。診断を受けたときは直ちに学校に連絡し、外出せずにご家庭で十分休養してください。

★出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

	発症日	発症後1日	発症後2日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	発症後6日	発症後7日
例1	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校OK
例2	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	※発症後5日以内なので、登校できない。	登校OK	



保護者の皆様には、保健関係にいろいろとご協力いただき、本当にありがとうございました。3学期も引き続きよろしくお願いいたします。