



ほけんだより

野木町立佐川野小学校

保健室 12・1月号



# 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！

冬休みはお正月などの楽しいイベントがたくさんあって、ついつい夜ふかしがちです。でも、規則正しい生活を送ることは、心と体の健康にとっても大切です。また、栄養バランスのとれた食事や適度な運動も体の抵抗力を高めます。

○規則正しい生活を送ると・・・①体調が良い、②気分が良い、③勉強がはかどるなど良いことがたくさんあります。

せっかくのお休みを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・咳エチケットなど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あります。

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るのを楽しみにしています。

※3学期の身体計測は1月9日（金）です。

## 保護者の方へ

### <感染症にご注意下さい！>

栃木県内全域でインフルエンザが流行しています。今年は流行入りが早く減少傾向ですが、まだまだ注意が必要です。特に19歳以下の若年層に多く流行しています。今後も基本的な感染対策にご協力をお願いします。

また、A型溶血性レンサ球菌咽頭炎やRSウイルス感染症などの感染症も流行しているようです。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。