

すくすく 保健室

徐々に日中の気温も低くなってきました。寒い時期にインフルエンザや胃腸かぜの流行が始まりますが、今年は例年より早い時期から、インフルエンザが流行り始めています。まだまだ心配な時期が続きます。手洗いや換気をこまめに行い、咳エチケットなどの予防を意識して、冬も元気に過ごしましょう。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



発症日を0日目とし、翌日を1日目とします。

12月の保健目標

「外で元気に遊ぼう」

冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

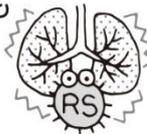
注意点

排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も



症状

風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

症状

突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

注意点

感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも



もうすぐ冬休み
思いっきり
がんばる
楽しむ
ための
合言葉

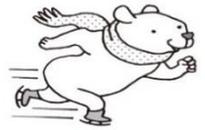
冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済まさず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



ほけんクイズをやってみよう!

保健委員会の子もたちが作ってくれた〇×クイズです。児童集会で発表しきれなかった素晴らしいクイズをおたよりに載せました。ぜひやってみてください♪ 答えは下についています。

① ねる前にスマホやゲームをすると目が疲れるので、よく眠ることができる。 ○ ・ ×

② 鼻血が出た時は下を向くとよい。 ○ ・ ×

③ 大人が近くにいるときは危険な遊び方をしてもよい。 ○ ・ ×

④ 体力作りのために、ろう下は走るとよい。 ○ ・ ×

⑤ すいみん不足は、ケガをしやすい。 ○ ・ ×



○⑨×⑩×⑪○⑫×⑬ : ≧景