



ほけんだより

12月

令和6年度 12月号
世田谷区立千歳台小学校
校長 寺村 尚彦
養護教諭 村瀬 智美

12月のほけんもくひょう

病気に負けない体をつくろう。

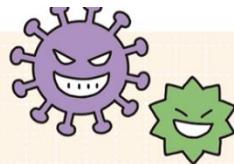
今年も残すところあと1ヶ月となりました。これからどんどん気温が下がり、空気が乾燥すると、かぜや感染症が流行りやすくなります。年末年始を家族みんなで楽しく健康に過ごせるように、引き続き石けんでの丁寧な手洗いや換気などの感染症対策をしっかりと行いましょう。

感染症に かかるない！うつさない！！



寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。

- ・インフルエンザウイルス
- ・RSウイルス
- ・コロナウイルス
- ・ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。

ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人を守るために、こんなことに気を付けましょう。



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

石けんでていねいに！



感染経路の遮断



感染源の除去

たいちょう 体調の
よくないときは
むり無理しない！

うら
裏もあります。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に 解熱した場合				発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK
4日目に 解熱した場合				発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が 軽快した場合				有症状	症状 軽快	症状 軽快後 1日目	登校 OK	
5日目に症状が 軽快した場合				有症状		症状 軽快	症状 軽快後 1日目	登校 OK

発症した初日を「0日目」と換算します。



参考みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期もあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント
続き。腹八分目を意識しよう



今年一年を健康で安全に過ごせましたか？ よいお年をお迎えください。