



ふゆやす まえ
冬休み前

12月保健だより

2023.12.19(火)

敷島南小学校

保健室

さむ とき からだ 寒い時こそ、体をうごかさう！

もうすぐ、待ちに待った冬休みが始まります。どんな冬休みを過ごしますか？

クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続きますね。寒いと外へ出るのがいやになり、

暖かい家の中にいたくなりますが…

寒いからこそ、外でめいっぱい遊ぶことができるのも冬の楽しみの一つです。

運動をすると、体温が高くなります。外の気温が低いと、鼻水が出たり、

頭が少しいたくなったりすることもあります。それも冬の季節ならではのですね。

3学期も、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪



ほけんしゅうかい おこな
12/18(月) 保健集会を行いました

今年度は、『歯』についての発表を行いました。歯みがき習慣や歯の知識について、事前に全校のみなさんにアンケートをとりました。その結果を、オンラインで発表しました。

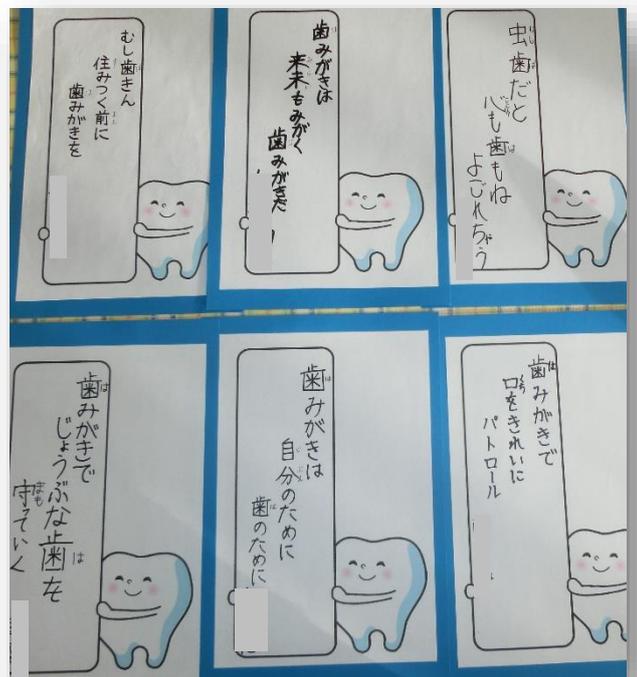


歯をくいしばった時と
あけている時の握力の違い



スポーツと歯の関係

保健委員会で、歯の標語もつくりました。歯みがきやむし歯について、南小のみんなに正しい知識をもち、正しい歯みがき習慣をつけてほしいという願いを込めて…





ふゆやす
ほけんしつから、冬休みのしゅくだい



《歯みがきカレンダー》

冬休み中は、歯みがきカレンダーを
しっかりつづけましょう。毎日食べた後
3回みがけるように頑張らしましょう！



《早ね・早起きをしよう！》

おでかけをして、おいしいものを
たくさん食べて、充実した冬休みになるよう
かぜをひかない体づくりが大切です。
冬休みでも、「早ね・早起き」ですよ！
生活リズムをくずさないようにね。

ウイルスのつぶやき

耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「○○さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしていますが、同じように、みなさんのおうち（部屋）でもしていますか？ 空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の入れかえをしてくださいね！

発症日を入れてね。 元気100回復

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
新型コロナウイルス	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフル	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	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」

保護者の方へ

* 冬季休業中のお願い *

① インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合



冬休み中においては自宅で療養していただき、3学期始業式には医師の指示のもと、出席停止期間を過ぎたからの登校をお願いします。また、登校時には保護者の方が記入した「報告書」を始業式の日に持参してください。学校ホームページからダウンロードできます。

また、その他の感染症（学校保健安全法に準拠するもの）に罹患した場合、「登校許可証」を医師に記入していただき、始業式の日に学校へ提出してください。（例：百日咳、風疹、麻疹、流行性耳下腺炎、水痘、咽頭結膜熱、結核、水膜菌性髄膜炎 など）ご不明点は、学校にお問い合わせください。

② 『冬休み中の健康調べ』の配付

冬休みが終わりましたら、「冬休み中の健康調べ」を配付します。夏休みと同様に、QRコードを読み込んでいただき、アンケートにお答えください。けがで2回以上病院を受診した場合は、PTA親子安全会見舞金の対象となるため、申請書類をお渡します。