



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、

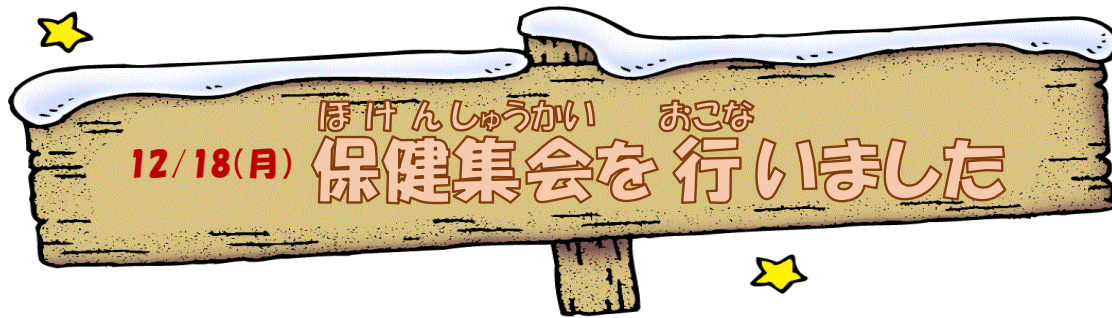
暖かい家の中にいたくなりますが…

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。

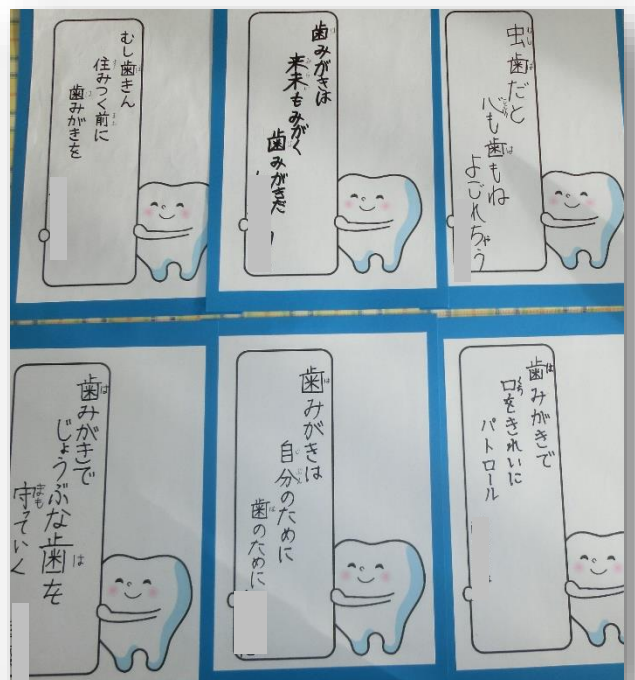


歯をくいしばった時と
あけている時の握力の違い



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》

ふゆやす ちゅう 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。 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	登校再開	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。