

# 12月 ほけんだより

麻生小  
保健室  
R4. 12. 1

## 12月の保健目標

ふゆ けんこう す  
冬を健康に過ごそう



## 12月の安全目標

ふゆ あんぜん たの す  
冬を安全に楽しく過ごそう



毎月のほけんだよりは、児童のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。  
麻生小HPでは、カラーでご覧いただけます。

朝の寒さも厳しくなっていて、上着や手袋を着用する人も増えてきました。寒さに慣れずに体調を崩している人もいますので、気温の変化に合わせて服装を調節しましょう。また、外で元気に動いてぽかぽかと体が温まると、かぜに抵抗する力が強くなります。12月はおうちの人も忙しい月です。自分からすすんでお手伝いをして体を動かすのもいいですね。かぜやインフルエンザも流行ってくる季節なので、みんなで冬を健康に過ごせるように、引き続き感染症予防に努めましょう。



## かぜに負けない体をつくろう

かぜは、治療より予防が大切です。冬を健康に過ごすために正しい予防法を知っておきましょう。

### かぜ予防のポイント



これがかぜのひき始めのサイン！～代表的な症状～

- ◇のどが痛い
- ◇鼻水が出る
- ◇寒気がする
- ◇下痢になる
- ◇体がだるい

これらの症状を感じたら、安静を心掛けましょう。



### インフルエンザについて

保護者の皆さまへ

冬に流行するインフルエンザは、昨年度も、大きな流行は見られませんでした。しかし、気を付けなければならない感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準は、「発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。なお、「登校可」となってもお子さんの体調などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談の上、登校可能かどうかをご判断いただければと思います。

### お茶うがいで

毎年、12月から実施しているお茶うがいでつきまして、飛沫感染防止のため、今年度は実施いたしません。ご理解・ご協力をお願いいたします。



### 五

外で体を動かして、パワーアップ  
寒いからといって、暖かい部屋の中ばかりにいる人はいませんか。外で体を元気に動かして、かぜと戦う力（抵抗力）をつけましょう。

### 四

早寝・早起きで、パワーアップ  
かぜと戦う力（抵抗力）をつけるためには、睡眠が大切です。そして、夜早く寝るためには、早起きも大切なポイントです。

### 三

部屋の換気でウイルスを追い出そう  
換気をしないと、部屋がかぜのウイルスでいっぱいになってしまいます。空気を入れ替えをして、新鮮な空気を取り入れましょう。

### 二

マスクを正しくつけて、ウイルスをシャットアウト  
マスクをつけていても、鼻が出ている人はいませんか。鼻が出ていると、そこからウイルスが入りこんでしまうかもしれません。

### 一

外から帰ったら、手洗いでウイルス撃退  
かぜ予防の基本は、手洗いです。手洗いは、石けんをつかって、指と指の間、手首まで洗えるようにしましょう。