

# ほけんだより

## 12月



R4. 12. 1  
一色南部小学校

2022年も残りわずかとなり、朝夕の冷込みが一段ときびしくなってきました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にかからない強い体をつくるためにも「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」の規則正しい生活習慣を意識して生活しましょう。

みなさんが、そろって健康で、新しい年が迎えられるように願っています。

### 12月のほけんもくひょう

#### 冬の健康に気をつけよう!

#### ②手洗いの後にうがいをしよう

- \* 1回目は「クチュクチュペッ」で口の中の食べかすや菌を取ります。
- \* 2回目は、上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度「ガラガラペッ」のうがいをします。
- \* 3回目は仕上げの「ガラガラペッ」をします。



#### ①手をしっかり洗おう

- \* 外で遊んだ後、トイレの後、給食の前には必ず手を洗って、ハンカチで拭きましょう。

#### ③換気をしよう

- \* 30分に1~2回、5~10分を自安に換気をすると、きれいな空気を保ちやすくなります。

★例えば、学校の教室では、運動場側の窓と廊下側の窓を開けると、空気の通り道ができます。



#### ④睡眠時間を

#### 充分にとろう

- \* 体が疲れていると、風邪をひきやすくなります。
- \* しっかりからだを休めて、元気にすごしましょう。



#### ⑤朝ごはんを

#### しっかり食べよう

- \* 朝ごはんできれいな1日を始めましょう。
- \* 朝ごはんの栄養バランスや量は大丈夫かな? 「ごーやぎゅうにく」で確かめましょう。



冬を健康に  
過ごすための  
5つのポイント  
+  
マスク着用





# おうちの方へ

## 1 出席停止について

お子さまが感染症にかかった場合、他の児童に感染するおそれのある間は出席停止となり、登校できないことになっています。

出席停止の期間は以下のとおりです。医師と相談の上、適切な処置をとったのち、医師の許可をえて登校させてください。

なお、全ての感染症において、**登校許可証の提出は必要ありません。**

**インフルエンザ…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**

百日咳…特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで

麻疹…解熱した後3日間を経過するまで

流行性耳下腺炎…耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで

風疹…発疹が消失するまで

水痘…全ての発疹が痂皮化するまで

咽頭結膜熱…主要症状が消褪した後2日間を経過するまで

その他の感染症…感染のおそれがないと認めるまで

**\*ただし、医師が感染のおそれがないと認めたときはこの限りではありません**



## 2 新型コロナウイルス感染症の陽性者、濃厚接触者の考え方について(R 4.1 2.1 現在)

陽性者	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	9日目	10日目	11日目
発症 祖母			診断				症状軽快		療養解除、外出可能			
濃厚接触者			0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目			
父			感染対策 個室						待機解除、外出可能			
濃厚接触者 陽性者			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	9日目
母			感染対策 子と同室	発症	診断				症状軽快			療養解除、外出可能
濃厚接触者			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	
子			感染対策 母と同室		感染対策 母と別室							待機解除、外出可能

### お願い

感染症のリスクは依然として続いています。引き続き、マスクの着用、手指消毒等、感染症対策へのご協力をお願いします。

