

ほけんだより 12月

令和2年12月1日

西尾市立吉田小学校

ほけんしつ
保健室

どんどんと吹く風が冷たくなり、ぐっと気温が下がってきました。寒い日が続いています。いよいよ冬がやってきました。

今まで新型コロナウイルス感染症予防として取り組んできた「手洗い」「マスク」「換気」にこれからは「うがい」も加えて、風邪やインフルエンザにかからないように気をつけていきましょう。寒い日に薄着でいることも体調不良の原因となります。

冬らしい、あたたかい服装を意識しましょう。



かつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

よぼう
かぜの予防をしよう

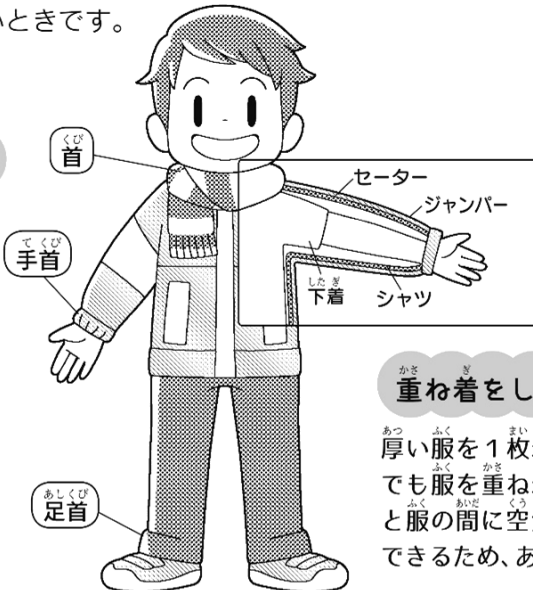


衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄くても服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

インフルエンザで出席停止になったときは・・・



いつから登校していいの？



登校していいのは、この2つがそろった時、

解熱後

2日

が経過している



発症後

5日

が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

パターン1



パターン2



パターン3



※インフルエンザでお子さんが学校をお休みする際は、病院にて診断をされた出席停止期間（いつから登校可能か）も合わせてご連絡いただきますよう、よろしくお願いたします。