



ほけんだより おひさま



2024. 12. 13
川崎市立吉市場小学校
保健室

今年も残すところあと半月となりました。朝、寒くてふとんから出るのがつらい人もいるかも知れませんが、そんな時は、ふとんの中で大きく伸びをすると、血液の流れが良くなって体があたたまり、元気に起きられます。

冬も元気いっぱい！けんこうにすぞすのために

体を動かすと、きもちがいいよ！ ウイルスをやっつけよう！ あたかい飲み物で水分ほきゅう あったかメニュー、いただきます！



12月3日と4日に1年生と一緒に規則正しい生活について考えました。元気に気持ちよく過ごすために、自分の生活を振り返りながらめあてを決めました。冬休み中も継続して、習慣にできると良いと思います。

元気に気持ちよく生活するために

○早寝早起きをする

そのために・・・

- ・ゲームの時間を決める
- ・学校から帰ったらすぐに宿題をする
- ・寝る／起きる時刻を決める

○朝ごはんを食べる

○外でたくさん遊ぶ

○お風呂に入る



感染症に注意しましょう

胃腸炎やインフルエンザが流行する季節です。一番身近で効果的な予防対策は手洗いです。石けんを使って、指と指の間や手首までしっかり洗いましょう。

インフルエンザと診断された場合は、出席停止期間は十分療養し、医師の指導のもと、回復してから登校するようにしていただきますようお願いいたします。その際、インフルエンザによる療養期間（〇月〇日から〇月〇日まで）を、ミマモルメまたは連絡帳等で学校へお知らせください。

【インフルエンザ出席停止期間の基準】

「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日を経過するまで出席停止とする。」

※学校のホームページ「インフルエンザに罹患した場合の登校許可書の取り扱いについて」をご参照ください。

※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症以外の学校感染症にかかった場合には、定められた期間は出席停止となります。登校する際には登校許可書（500円程度）の提出をお願いしております。

【汚れた衣服の消毒方法】

- ① 使い捨て手袋やマスクを装着する。
- ② 窓を開けて換気した環境にする。
- ③ 排泄物、嘔吐物を取り除く。
- ④ 洗剤で下洗いした後、0.1%の塩素系漂白剤で消毒するか、色落ちの心配があるものは熱湯に1分以上つける。
- ⑤ 消毒後、ほかの洗濯物と分けて洗濯する。

*嘔吐物が付いたまま洗濯機を使うとウイルスが広まり感染する可能性があります。

*処分する場合は、0.1%の塩素系漂白剤を染み込む程度入れ、口を縛ってからにしましょう。

※塩素系の漂白剤を使う場合は、使用期限・使用上の注意を確認してご使用ください。



かぜをひいたとき、
最重要ミッションは

休養
です

