

# ほけんだより

ふゆやすみ  
冬休み号

令和6年12月23日  
川崎市立南菅小学校  
保健室 No.10

12月のほけんもくひょう \* ふゆを けんこうに すごそう ♪保護者の方も一緒にお読みください♪

「ふゆやすみ けんこうチャレンジ」に 取り組んでみよう！

学校があるときは、早寝早起き・運動（体育や休み時間）・バランスのよい食事（給食）を心がけていると思います。学校がお休みの時にも生活リズムや健康について意識してほしいので、けんこうチャレンジカードを作りました。紙を配るので、ぜひ取り組んでみてください！

## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう

ふゆ げんき

## 冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

ふゆ はらまき  
冬のひえに 腹巻！

ウイルスをやっつけよう！

の もの すいぶん  
あたたかい飲み物で水分ほきゅう



からだ うご  
体を動かすと、きもちがいいよ！

あたたかメニュー、いただきます～す！



# 保護者の方向け ほけんだより

保健の授業 ～4年「体の発育・発達」6年「薬物乱用防止教室」～

12月3日に神奈川県警察本部少年育成課の方をお招きして、6年生の薬物乱用防止教室を行いました。大麻や覚せい剤の話のほか、オーバードーズの話もしていただきました。キャラバンカーでは、薬物標本などのパネル展示を見学しました。

また4年生は、保健「体の発育・発達」の単元で、大人に近づくと体の外側だけでなく内側や心も変化することを学習しました。養護教諭もゲストティーチャーとして授業に参加しました。



保健の教科書をご覧になったことはありますか？もし機会があったら、お子さんと教科書を見ながら、体や健康のことについて話してみてください。普段話づらい内容（今回のような体の発育・発達、薬物など）も、教科書を開きながらですと、お子さんも学んだことや疑問を話しやすいと思います。

## 12月の保健室の様子

12月に入ってからインフルエンザ罹患の報告が増え、学級閉鎖を行いました。また、新型コロナ・マイコプラズマ・溶連菌の各感染症、百日咳の報告がありました。インフルエンザは、二峰性発熱といって、高熱が出たあと一旦熱が下がり、また高熱が出るという症状がみられることがあります。熱が下がった日の翌日から二日間経過観察を行うのはこのためです。

インフルエンザと新型コロナ感染症に関しては、医療機関のひっ迫を防ぐため登校許可証の提出は不要ですが、インフルエンザについては保護者が記入した「療養報告書」の提出が必要になりますので、罹患した場合は提出をよろしくお願いいたします（4月23日付文書を再配付し、学校HPにも掲載しましたのでご活用ください）。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

## ほけんしつをつぶやき

保健室のエアコンをつけると湿度が下がるため、加湿器をつけ、バスタオルやタオルケットを濡らして室内に干すのですが、なかなか湿度が上がリません。空間が広いので仕方がないことですが、自分自身も体調を崩さないよう気をつける日々です。手洗いと消毒で手がガサガサになりはじめ、ああ冬がやってきた…と感じるのでした。

あっという間に年が暮れます。みなさまよいお年をお迎えください。来年もよろしくお願いいたします！