

# ほけんだより 12月号

2024年11月29日  
川崎市立大師小学校



<12月の保健目標>  
かぜをひかないようにしよう



インフルエンザに気をつけよう

川崎市内では、インフルエンザの大流行は今のところはなく、大師小でも多く報告はされていませんが、これから寒くなるにつれ流行が予想されます。本格的に流行する前に予防が大切になってきます。手洗いをきちんと行い、注意して過ごしましょう。

**発熱や頭痛がみられたら...**

### ○受診をする

医療機関で検査をすることで、かぜか感染症か区別することができます。

### ○十分に休養をとる

ご飯が食べられなかったり、水分がとれないと脱水になってしまうので、ゆっくり休み、水分はこまめに飲むようにしましょう。

### ○出席停止期間に注意

熱が下がっても、インフルエンザの場合は、登校できる基準が決まっています。確認しましょう。

**出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。**



発症した日	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校OK!	
0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日目

もし解熱が1日のびると、その分、出席停止期間ものびてしまいます。体調を万全にし、他の人にうつる可能性を残さないように、出席停止期間を守るようにしましょう。登校する際は、医療機関からもらう「登校許可証」ではなく、学校から配布する「インフルエンザ療養報告書」の提出をお願いします。



## 手の洗い方を確かめよう

感染症を予防するためには、手洗いがとても大切です。きちんと汚れを落とすために、洗い方を見直してみましょう。



①しっかり  
ぬらす



②石けんを  
つける



③泡立てて  
手のひらを  
洗う



④指の間を  
洗う



⑤爪の先も  
こする



⑥親指を  
ひねって



⑦手首も  
忘れずに



⑧きれいに  
洗い流す



⑨ハンカチで  
拭いておわり☆

## 冬休みの過ごし方

12月になるとあっという間に冬休みがやってきます。冬休みは、クリスマスやお正月などイベントがたくさんあります。生活リズムも崩れてしまいがちなので、楽しく健康に過ごすために次のことに気を付けてみましょう。

①外から帰ってきたとき、ご飯を食べる前には手を洗う。



②朝昼夕にバランスのよい食事を食べる。



③毎日の生活の中で、できるだけ体を動かす。

④朝は決まった時間に起きるようにし、夜更かしを控える。



⑤ゲームやスマホはおうちの人と時間を決めて使うようにする。