

ほけんだより 12月

平成30年12月3日
高松市立牟礼南小学校

今年も残すところあと1か月。クリスマスやお正月など、冬休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。冬を元気に過ごすために、寒さに備えるとともに、丈夫な体をつくり、感染症を予防しましょう！

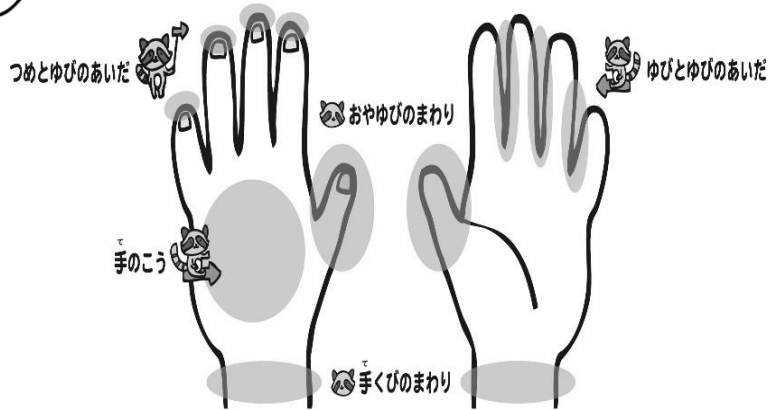


12月の保健目標

寒さに負けない生活をしよう！

あらいわすれ、気をつけて！手洗い

寒さの厳しい冬がやってきました。この寒さを乗りこえるには、じょうぶで健康なからだをつくるのが大切です。はやね、はやおき、朝ごはん、朝うんちはもちろん、適度な運動も必要です。寒いからといってこたつやストーブのあるあたたかい部屋ですつと過ごすのではなく、からだを動かして体力づくりをしましょう！



ウイルスからからだをまもるためには・・・？

●すききらいしないで何でも食べる

●夜ふかししないで早ね早おきをする

●ゴロゴロしないで運動をする

●手洗い・うがいをしっかりやる

●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！

かぜやインフルエンザなどが流行し始める時期になりました。元気に冬を乗り切るために、しっかり予防をしましょう。

保護者の方へ



高松市内の小学校でも、インフルエンザにかかる児童が出てきているようです。学校でも感染予防に努めてまいります。ご家庭でも流行情報に注意していただくとともに、お子さまへ手洗いやうがい等の声かけをお願いできればと思います。

また、インフルエンザにかかってしまった場合の出席停止期間につきましても、再度ご確認をお願いいたします。



《出席停止期間について》

インフルエンザ発症日(発熱開始日)を0日と数え、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」出席は控えてください。



はつねつ
発熱



げねつ
解熱



げねつご
解熱後

OK

とうこう
登校できます

はつねつ 発熱 きかん 期間	はつしょうび 発症日	はつしょうご いつかかん 発症後5日間					はつしょうご いつか けいか 発症後5日が経過		
	ぜるにちめ 0日目	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みっかめ 3日目	よっかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目	ようかめ 8日目
いちにちかん 1日間	はつねつ	げねつ	げねつご	げねつご	げねつご	げねつご	OK		
ふつかかん 2日間	はつねつ	はつねつ	げねつ	げねつご	げねつご	げねつご	OK		
みっかかん 3日間	はつねつ	はつねつ	はつねつ	げねつ	げねつご	げねつご	OK		
よっかかん 4日間	はつねつ	はつねつ	はつねつ	はつねつ	げねつ	げねつご	げねつご	OK	
いつかかん 5日間	はつねつ	はつねつ	はつねつ	はつねつ	はつねつ	げねつ	げねつご	げねつご	OK

集団での感染拡大を防ぐため、ご理解とご協力をよろしく申し上げます。