

ほけんだより 12月

高松市立多肥
小学校保健室
2023. 12

いよいよ冬本番。気温が下がり空気が乾燥する季節に、私たちを苦しめるのはあらゆる感染症です。「かぜ・インフルエンザ」、お腹の痛みや下痢、吐き気を起こす「感染性胃腸炎」、「新型コロナウイルス感染症」にもまだまだ注意が必要です。これらの感染症を予防するためには、基本的な感染対策が欠かせません。どの感染症にもかからないように、あらためて確認しておきましょう。



○手洗い

ウイルスから身を守り、周囲に広げないためにもっとも重要なのが「手洗い」です。こまめに手を洗いましょう。

○咳エチケット

次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着けます。
- ・ティッシュなどで鼻と口をおおいます。
- ・とっさのときは袖や上着の内側でおおいます。
- ・周囲の人からなるべくはなれます。



手で口を直接おさえる、
何もしない、はNGです！

○適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜を守る力が下がります。加湿器などで適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

○生活習慣を見直す

規則正しい生活を送って、からだの抵抗力を高めましょう。



インフルエンザに気をつけましょう！

今年度はインフルエンザの流行が特に心配されます。手洗い、せきエチケット、換気など、基本的な感染症対策をしっかりしていきましょう。

●いつもとちがうかも…体調の変化をみのがさない！

発熱症状・かぜ症状がある場合は登校を見合わせ、病院を受診しましょう。



●インフルエンザの出席停止期間

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

ほごしゃ
〈保護者のみなさまへ〉

ねんまつねんしどう いりょうきかん やす ひ かぎ はつねつ け が
年末年始等、医療機関がお休みの日に限って発熱したり怪我をしたりする子どもたち。いざというとき
に、でんわ そうだん れんらくさき かんごしどう そうだん おう
電話で相談できる連絡先があります。看護師等が相談に応じ、すぐに医療機関を受診すべきか、様子
をみても大丈夫なのか助言を行います。

#8000

しょうきゅうきゅうでんわそうだん
小児救急電話相談
(15才未満の方)

#7899

いっばんむ きゅうきゅうでんわそうだん
一般向け救急電話相談
(15才～高齢者の方)

うけつけじかん
受付時間
まいにち ごご 7時～よあさ 8時
毎日 午後7時～翌朝8時

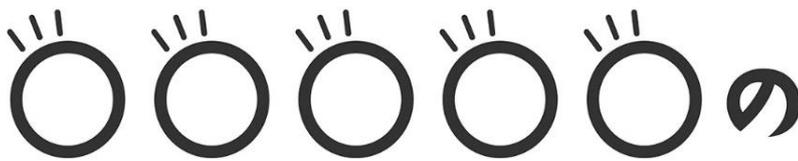
※症状が重く、すぐに救急車が必要な場合は、119番へ通報してください。

※あくまで助言を行う電話であり、診断・治療はできません。

そのほかのサポート情報はこちら↓

○医療ネットさぬき：休日当番医や休日当番薬局の情報を提供しています。

○こどもの救急：子どもの症状をチェック。病院に行くべきか判断の助けになります。



おやくそく

○の中にはどんな
文字が入るかな？



Let's Try!!

○とりすぎ注意



ごちそうWEEK

○うわくに負けない



ダメ。ゼッタイ。

○んな元気で
新年に会いましょう



☆HAPPY NEW YEAR☆

○すんでお手伝い



かぞくみんなで
たのしくやろうよ♪

○すみのあいだも
早寝早起き



おはよー♪