

# 刈安げんき通信12月

令和4年12月1日  
刈安小学校 保健室



## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標 よぼう 「かぜを予防しよう」



きびしい寒さの季節がやってきましたね。空気がカラカラにわいて、ウイルスが好きな環境です。寒いですが、手洗い、うがい、換気を心がけていきましょう。

また、冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。こまめに水分をとってくださいね。あたたかいものを飲むと気持ちもリラックスできますよ。

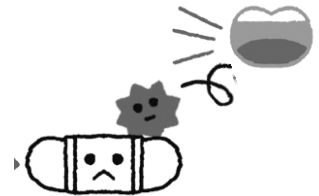
### クイズで覚えよう! 冬の感染症予防



感染症予防は、ふだんからの行動が大切です

( )にあてはまる言葉を【キーワード】からえらんでね

- ①手を洗うときにははすみずみまで洗うことのほか( )を使うこと、水を( )洗うこと、洗った後に水気をしっかり( )こともポイントです
- ②感染を広げないためには( )を、せきやくしゃみでてるウイルスがいる( )をとめることができます
- ③しめきった部屋の( )はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。30分に1回以上、窓やドアを開けて( )をしてください
- ④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの( )、十分な( )と( )、適度な( )はここでも大切になってきます



### キーワード

石けん、勉強、流して、お風呂、ふき取る、甘いもの、マスク、集中力、飛まつ、そうじ、空気、換気、抵抗力、すいみん、栄養、温度、運動

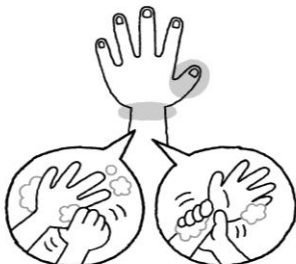
### 洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらですする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

学校に入ったとき、お家に帰ったとき

咳やくしゃみ(腕の内側やハンカチ、ティッシュでおさえられるといいですね!手のひらで受け止めた

時はすぐに手洗いを!)、鼻をかんだあと

給食の前

そうじのあと トイレのあと

共用のものをさわったあと(ドッジビーや卓球ラケットなど)

いつのタイミングでするかも大切です

## 保護者の皆様へ

11月には、げんきあっぷシート、歯垢染め出しがありました。コメントに、保護者も児童にあわせた生活習慣を心がけたいなど、家庭で取り組んでいただきありがとうございました。感染症が流行ってくる時期になりました。毎朝、検温・健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。お子様、ご家族の体調が優れないとき（発熱、健康観察表に書かれている症状がある等）は、無理をせずゆっくり休養するようお願いいたします。

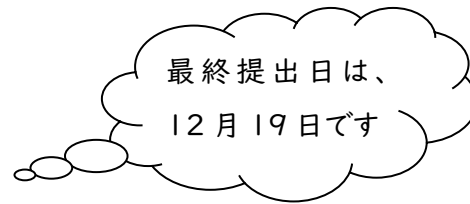
医療機関を受診し登校の許可が得られている場合は、登校させてください。感染症に伴う出席停止の期間についてご不明な点がございましたら、相談下さい。よろしくお願いいたします。

### いしかわ食育ブックについて

12月2日に配付をします。食に関する知識や食を選ぶ力を身につけるためにご家庭で、ぜひお子さまと一緒に取り組んでいただければと思います。

#### 使い方

- ①1から12ページで食育について学びます
- ②13ページの目標例から自分で選びます
- ③「わたしのチャレンジ目標」に10日間取り組んでください



### インフルエンザウイルスについて

原則「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」が出席停止期間です。発症日を0日とします。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	→	解熱	1日目	2日目	出席停止	登校○	
発症	→	→	解熱	1日目	2日目	登校○	
発症	→	→	→	解熱	1日目	2日目	登校○

### 新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症に感染した、濃厚接触者となった場合は、療養期間を終えてから登校してください。また、医療機関や保健所からの指示に従ってください。

石川県のHP (<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kansen/sonae.html>)にも掲載されているためご確認ください。

なお、同一家庭内で連続して感染者が発生した場合であっても、原則、感染者の療養期間は変わりません。

#### (例) 2人家族の場合

1人目が9/1に発症・感染確認 → 療養期間は、9/8まで

2人目が9/3に発症・感染確認 → 2人目の療養期間は、9/10まで、1人目の療養期間は、9/8までで変わらず



#### 冬の感染症予防

こたえ ①石けん、流して、ふき取る②マスク、飛まつ③空気、換気④抵抗力、すいみん、栄養、運動