



令和5年12月1日発行  
七尾市立小丸山小学校  
保健室 NO.6

インフルエンザや溶連菌感染症など、冬に流行し、学校での感染が広がる病気が小丸山小学校でも大きく広がっています。お子様の早退や病院受診など迅速に対応くださいまして、本当にありがとうございます。

今年は咽頭結膜熱（プール熱）も流行しているようです。アデノウイルスが原因の感染症ですが、高い熱やのどの痛みなどがおもな症状です。大人も感染することがあり、注意が必要です。手洗い・うがい・換気・マスクの着用で大きな感染を防いでいきたいと思ひます。ご協力よろしくお願ひいたします。



カゼに負けない！ あいいうえお

あたたまる時は運動で体の中から

ウイルスはこまめな換気で追い出して

えい えに帰ったら石けんで手を洗おう

えい えいようバランス心がけた食事です。丈夫な体作り

お やすみなさい 早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんにお会いすることを楽しみにしています。

ほけんもくひょう 12月の保健目標: 冬の病気を予防しよう

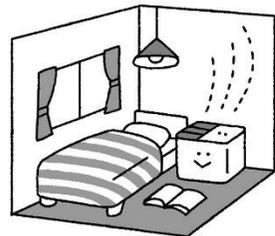
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む (あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる (ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に (温度21~24℃、湿度60%前後)

保護者の方へ ~インフルエンザの基本事項~

ここ数年のコロナ禍では広く感染症対策が実行され、冬季の季節性インフルエンザの流行もほぼみられませんでした。しかし、ここに来て夏季も感染者数が一定の水準のまま推移し、大きな流行の波が懸念される状況です。お子さんはもちろん、ご家族が感染・発症した場合に備え、インフルエンザの基本事項について、あらためてご確認をお願いいたします。

主な症状

範囲…全身にみられる 鼻水…遅れて出る 筋肉痛…強い  
進行…早い せき…多い・強い 関節痛…強い  
発熱…38度以上 頭痛…強い 倦怠感・寒気…強い

出席停止基準

学校保健安全法施行規則では「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」出席停止と定められています（※この間は欠席扱いになりません。「登校可」の時期になった後も回復の状況などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否をご判断いただければと思います。



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

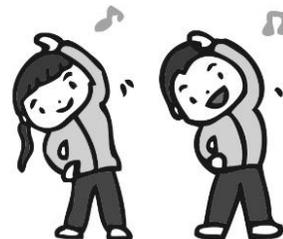


夜更かししないで規則正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

さむいけど、うんどう! びょうきをよぼう



<冬休みの親子ペアペア歯みがきカレンダーについて>

12月24日(日)~1月4日(木)まで、親子ペアペア歯みがきカレンダーを実施します。夜、寝る前の歯みがきを親子ペアで行い、お子様の歯みがきの様子や口の中の健康状態を見てください。

また、仕上げみがきデーの夜には、ペアの方に仕上げみがきをしてもらい、親子で楽しくふれ合いながら、歯みがきの大切さや歯や口の健康について考える機会にさせていただきたいと思ひます。

学校歯科医の神野先生による歯みがき指導の動画を冬休み前に学校のホームページにアップします。大変参考になる内容なので、親子でぜひ視聴し、冬休みの歯みがきに役立ててください。

親子でペアペアはみがきカレンダー

1月9日(火)に担任の先生に出してください。

ペアはどれですか?	ペア番号	ペアの先生
<p>各ペアは、親子で一緒に歯みがきをし、歯みがきをした後、歯みがきカレンダーに記入をお願いします。ペアの仕上げみがきには、ペアの方がお子様の仕上げみがきをしてあげてください。よろしくおねがいします。</p>		
12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)
12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
1月3日(水)	1月4日(木)	

ご協力よろしくお願ひいたします。  
いつもすてきな感想もありがとうございます。  
1月9日(火) 始業式の日担任の先生に出してください。

夜寝る前の歯みがきは特に大切だよ。わすれずにみがいてね。

