

12月

保健だより

令和6年12月5日

中能登町立鹿西小学校



ふゆ げんき

冬を元気にすごそう!!

元気マンと

ウイルスを

ブロウッ!

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、ツバと一緒にたくさんのウイルスがとびちるよ。周りの人はそのウイルスをすいこんでしまうかも…。

ウイルスから体を守る
3つの技!

みんなも 元気マンと一緒に 3つの技で
ウイルスとたたかい 勝利をめざすのだ!!

マスクガード



マスクをしていればウイルスがとび散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

ほけん 保健のおはなし 11月の保健指導内容

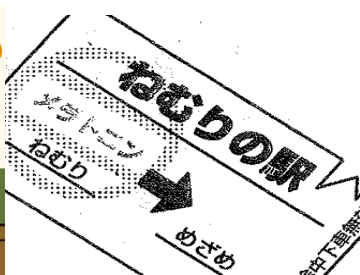
1・6年生
「目を大切にしよう」



目を大切にするために気を付けてほしいことや目の体そうをしました
6年生には視力検査結果もお知らせしました。



2年生～5年生 すいみんの効果 大切さについて



睡眠の 大切さ

体のつかれをとる

体を成長させる

脳のつかれをとる
きおくのせいり



この子たちは、すいみんのたいせつさをわかっておらん!!



2年生
「めざましさん旅にでる」

3年生
「すいみん列車のたび」

4年生
「すいみんのひみつ」

5年生
「睡眠の神様と
友だちになろう」

引用参考資料：少年写真新聞社パワポ紙芝居イキイキ生活習慣 東山書房パワーポイントで保健教育小学校編

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK