

# 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  
プロテクト

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と ツバと一緒にたくさんの中のウイルスがとびちるよ。  
周り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  
飛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。

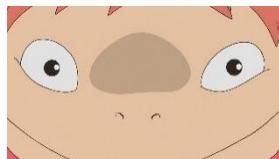
換気ハリケーン



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

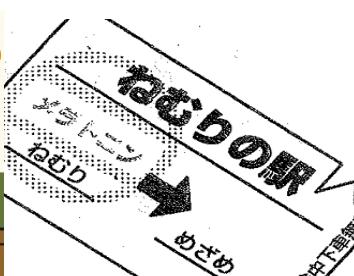
1・6年生  
「目を大切にしよう」



めたいせつ  
目を大切にするためにき  
をつけてほしいことや自  
の体そうをしました  
ねんせい しりょくけんさ けっか  
6年生には視力検査結果  
し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



この子たちは、すいみんのたいせつを  
わかつておらん！！



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		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			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			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			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	