ほけんだより

12月

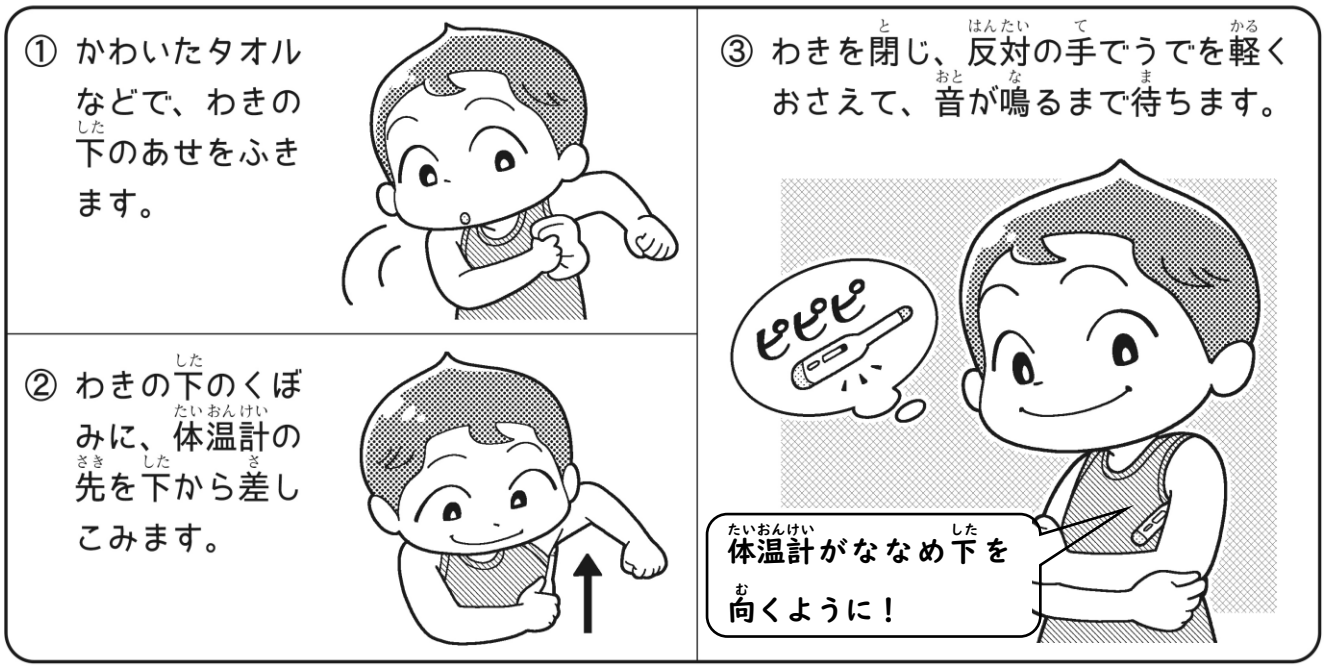
令和６年 12 月24日

熊本市立田迎小学校保健室

早いもので今年も残りわずかとなりました。朝晩冷え込み、寒さの厳しい季節になりましたね。田迎小では少しずつ体調をくずす人が増えています。すいみん、食事、運動をしっかり心がけて、元気な体で来年を迎えられるようにしましょう。

１２月のほけん目標：かぜを予防しよう

体温計の正しい使い方（わきの下で測る体温計の場合）

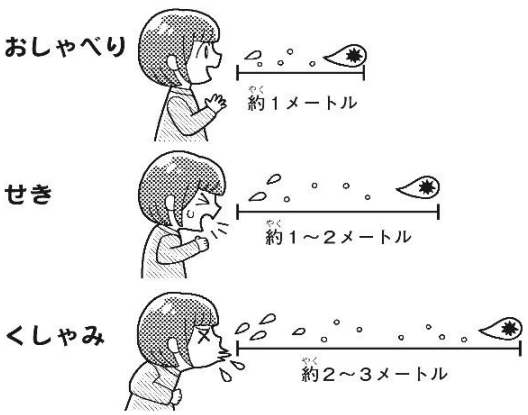


© 少年写真新聞社 2023

どの学年でも、体温をうまくはかれない子どもがとても多くみられます。体温はみなさんの体の調子を知るためのとても大事な手がかりとなります。冬休み、家で練習してみましょう。

“飛まつ”が飛ぶきょりを見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



© 少年写真新聞社 2023

せきエチケットを心がけよう

感染症にかかっているときは、周りの人にうつさないために、せきエチケットを心がけましょう。

© 少年写真新聞社 2023

せきやくしゃみがでるとき、なんとなく体調がすぐれないときはマスクを着用しましょう。

出席停止期間の確認をお願いします。

田迎小学校でも様々な感染症が出始めています。予防していてもつい感染してしまうこともあります。出席停止が必要な感染症にかかってしまったときは、決められた期間ゆっくり休み、回復に努めましょう。

【主な感染症の出席停止基準】

インフルエンザ：発症した後５日経過し、かつ解熱した後２日経過するまで

新型コロナウイルス感染症：発症した後５日経過し、かつ症状が軽快した後１日経過するまで

溶連菌感染症：適正な抗菌薬投与の後２４時間経過するまで

水痘：すべての発疹が痂皮化（かさぶたになる）まで

※出席停止やその解除にあたって、診断書などの書類の提出は必要ありません。お尋ね等ございましたら、担任か保健室までご連絡ください。

３学期スクールカウンセリングのお知らせ

１月１０日（金）９：３０～１５：３０

１月３１日（金）９：３０～１５：３０

２月２１日（金）９：３０～１５：３０

カウンセリングを希望する人は、担任または保健室まで伝えてください。児童だけでなく、保護者の方もカウンセリングを受けることができます。お子様の発達面、学習面、友人関係などで困りごとがございましたら遠慮なく受けられてください。

７つの「ちがい」をさがそう！！

【保護者の皆様へ】

今年も学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。

長期休みの間、虫歯などの治療を進めていただければと思います。また、虫歯の治療等で就学援助（医療費）の書類が必要な方がいらっしゃいましたら、お早めに保健室までお知らせください。来年もよろしくお願いします。