ほけんだより12月

令和7年12月

銭塘小 保健室

＊おうちの方とよみましょう＊

12月ほけん目標『寒さに負けない体をつくろう』

3学期の中で1番長い学期である2学期もあっという間に終わり、もうすぐ冬休みですね。みなさん、今年はどんな1年でしたか？ 1年の疲れがでて体調をくずしてしまわないように、早ね・早おき・朝ごはんを意識してすごしてくださいね。

かぜかな…？と思ったら

あたたかくしてねる

しっかりえいようをとる

たかいねつがでたら、びょういんへ

ひとごみをさける

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたとしましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんが、かぜをきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ

部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする

二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ

加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

～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	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	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	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	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK