



ほけんだより 12月



今年の冬至は12月21日（土）です。冬至とは、一年で一番太陽が出ている日が短く、夜が長い日です。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる…という意味です。寒くなるとともに空気も乾燥し、感染症の流行する時期でもありますね。予防のために、栄養のあるものを食べ、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入れ替えを行いましょう。

12月の保健目標 空気の入れかえをしよう

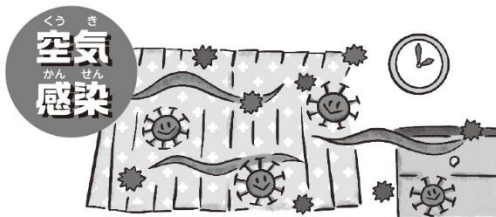
感染症にかからない！うつさない！！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。皆さんは知っていますか？

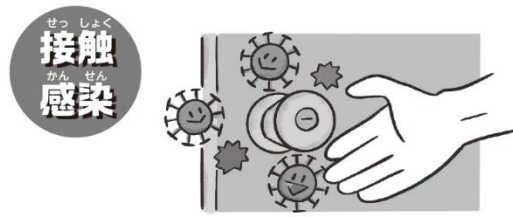
★インフルエンザウイルス ★RSウイルス ★コロナウイルス ★ノロウイルス など

こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、咳や鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。ウイルスは人の体の中で増え、人から人へとうつります。

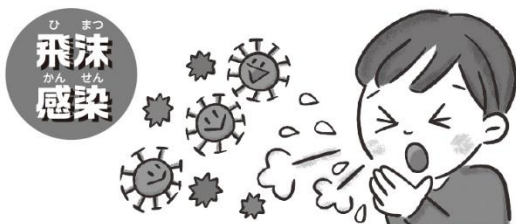
ウイルスはどこから来るの？



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

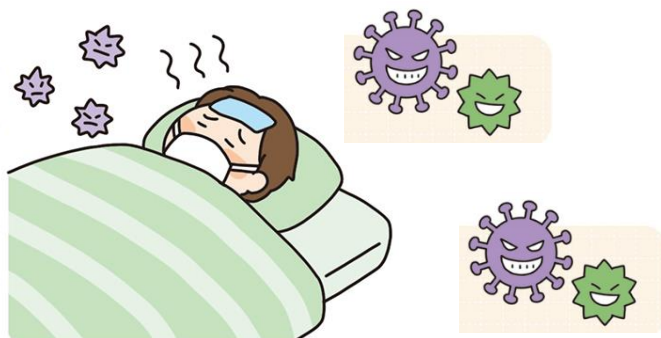
ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。



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。



※幼稚部については、「かつ解熱後3日を経過するまで」となります

👉出席停止の期間についてご確認ください。

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

学校保健委員会を開催します

テーマ：「あたりまえってなんだろう？ ～LGBTQ+から考えてみよう～」

講師：本校 中学部教諭 奈良 新

対象：小学部高学年児童、学校保健委員会の委員、希望する保護者

日時：12月4日(水) 11時45分～12時30分

場所：本校小学部音楽室

