

# 12月号 ほけんだより 大府市立北山小学校



おうちの人といっしょによみましょう。

楽しい行事がたくさんあった2学期も残りわずかとなりました。冬休みは、宿題もしつつのんびり過ごして心と体をリフレッシュできるといいですね。今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が予想されています。寒くなると、手洗いや換気がつらいと感じることがありますが、感染予防のために引き続き行いましょう。

## 12月の保健目標「かぜの予防をしよう～手洗いうがい～」

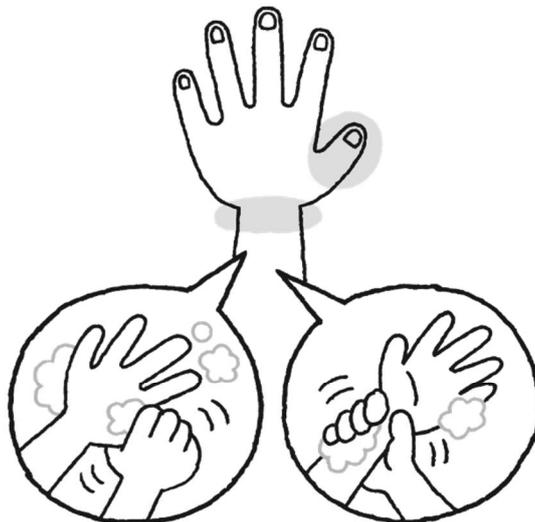
### 洗い残し夕発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



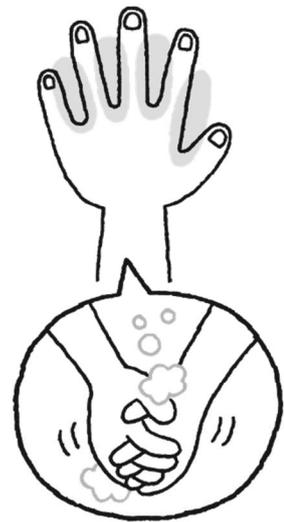
手のひらでこする

親指・手首

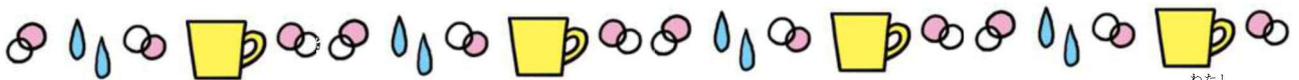


反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる



## 感染症予防の3原則！

感染経路の遮断  
手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去  
人と人の密な接触や  
人混みを避ける

抵抗力を高める  
十分な栄養・睡眠、  
適度な運動



これまでに私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」ですが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人一人が簡単にできる内容が多いことが改めて分かります。「面倒くさい」「自分は大丈夫」と思わずに予防をしていきましょう。

# からだ、カラカラ… 冬もこまめに水分ほきゅう!



いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきます。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザの流行や皮膚のトラブルが増えてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もう一つ「水分補給」も忘れないでください。冬は、夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。外は乾いた風や乾燥した空気でカラカラ、さらに部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでカラカラ。そこで過ごしている私たちの体も乾燥しやすくなるので、こまめに水分補給をしましょう。水分補給といっても、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかいものを飲むと気持ちもリラックスできますよ。

## インフルエンザについて

令和 2・3年度はインフルエンザの感染者が全国的にもとても少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることに変わりはありません。体調の悪いときはゆっくり休養をとりましょう。

### 症状

38℃を超える高熱、頭痛、悪寒、全身倦怠感（体のだるさ）、関節痛、筋肉痛、上気道症状（せき・鼻水・のどの痛み）  
食欲不振 など。  
通常は、発熱が2～3日続いたあと、1週間程度で回復します。



インフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準については、学校保健安全法で「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」とされています。ただし、登校可となっても回復の様子を十分に考慮して登校の可否を判断してください。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺

⊗ 発熱    ☺ 解熱    ☺ 登校可    ※「発症した日」は発熱した日をさします。

※令和2年度から、季節性インフルエンザの治癒証明は、保護者の方の記入となりました。その他(溶連菌感染症等)の感染症については、今まで通り病院記入の治癒証明が必要ですので、ご承知おきください。