



令和5年12月5日  
 横浜市立左近山小学校  
 校長 徳留 勇  
 養護教諭 石綿由美子

あわただしい年の瀬を迎えました。体調管理をしっかり行い、元気に冬休みをお迎えください。

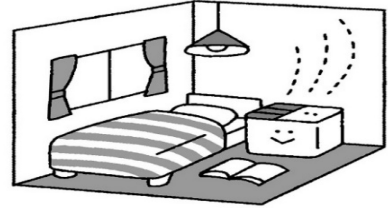
**かぜのひきはじめの注意 悪化させないために**



とにかく休む  
 (あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
 (ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
 (温度21~24℃、湿度60%前後)

インフルエンザ等の感染症の流行拡大が心配されます。朝体調が悪い時は必ず検温し、無理に登校することのないようお願いいたします。また、嘔吐下痢による欠席早退も増えています。必ず石けんを用いた手洗いをを行い、清潔なハンカチやタオルを身につけるようお願いいたします。

発症日を入れてね。

元気十回後

**登校再開目安早見表**

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
<b>新型コロナウイルス</b>	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	検査再開		
<b>インフル</b>	発症	検査再開	検査再開	検査再開	検査再開	検査再開	検査再開	検査再開	検査再開

※ 検査再開は、症状軽快後1日目(インフルは2日目)以降に行う。

※ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

**のどの乾燥対策アレコレ**

- 部屋を加湿する (湿度50~60%程度)
- こまめに水分をとる (常温の水か白湯がよい)
- うがいをする (のどの奥にも届くように)
- マスクをする (呼吸による保湿効果)
- 鼻呼吸ではなく、鼻呼吸をする

**冬も大切なかん気**

冬は、窓を閉めて暖ほう器具を使うことが多く、室内によれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいいはかん気をしましょう。

部屋の両側に窓やとびらがあがる場合は、両方開けると空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。

12月のほけんもくひょう

## ふゆをけんこうにすごそう

さむいけど、うんどう！びょうきをよぼう



びょうきにまけないからだをつくりましょう！

**きれいなハンカチできちんと  
ふくところまでが手洗いです**



👏 かならず<sup>せつ</sup>石けんをつかって<sup>て</sup>手をあらいましょう！ 👏

## びょうきでねつがあがったら…？

なるべくうごかず、あんせいにしてすごす



すいぶんをたくさんとり、こまめにきがえる



しょくじはむりせず、たべられそうなものを



たかいねつがあるときは、はやめにびょういんへ

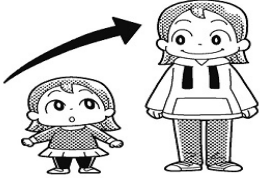


12月の保健目標

# 冬をけんこうにすごそう

## ♪ 運動するといいこと♪

ほね きんにく せいちよう たす  
骨や筋肉の成長を助ける



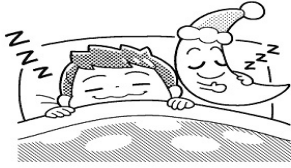
たいりよく  
体力がつく



けがをしにくくなる



よる  
夜ぐっすりねむれる



ストレスが発散できる



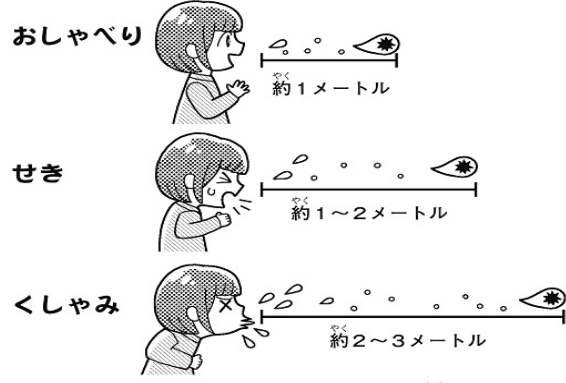
のう ほんま かつぱつ  
脳の働きが活発になる



病気に負けないからだをつくりましょう！

### “飛まつ”が飛ぶきよりを 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。



### 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。



## びょうきでねつがあがったら…？

なるべくうごかず、あんせいにしてすごす



しょくじはむりせず、たべられそうなものを



すいぶんをたくさんとり、こまめにきがえる



たかいねつがあるときは、はやめにびょういんへ

