



ほけんだより 12月

令和4年 12月 9日
 横浜市立荇子田小学校
 校長 青木 勇
 養護教諭 榮 真樹



早いもので、今年も最後の月になりました。あと約2週間で冬休みになります。みなさんは、この一年楽しく元気に過ごせましたか？ その中でよかったところ・あまりできなかったところの『ふりかえり』をすることで、次の一年をもっと健康に過ごすためのヒントが見えてきます。おうちの方と一緒に健康について振り返ってみましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人のお口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ステンレスの表面 48~72時間
------------	-----------------	----------------------------

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
 流水で15秒すすぐ
 2回くりかえす



これでウイルスはほぼゼロに！

12月 保健・生活目標

健康なところですよ



この季節の寒さ対策 ~衣服の着方~

体と衣服の間に空気の間を作ることによって、暖かく過ごすことができます。

下着を着る



下着を着ることで「体の体温を逃さない」という効果があります。

上着の重ね着



上に重ねるものはゆとりのあるものにする事で空気の間を作ることができます。

3つの“首”をあたためよう



くびもと 首元

てくび 手首

あしくび 足首

〈裏面につづく〉

かぜかな?と思ったら

ポイント は
はや **早めに** **しっかり**



まずは「おかしいな?」という異変に **早めに** 気が付くことが大切。無理しない程度に水分と栄養を **しっかり** とり、ゆっくり体を休めましょう。



おうちの方へ

○朝の健康観察をお願いします

全国的に、新型コロナウイルス感染症の罹患者は、減少していませんが、感染予防対策は、少しずつ解除されてきました。まだまだ感染の心配があります。引き続き健康観察や毎日の検温をお願いします。体調がすぐれないときは、無理をせずお休みすることをお進めします。



○インフルエンザ(出席停止)について

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから、インフルエンザの発症はかなり減少しています。本校ではまだ感染報告は受けていませんが、今年度は、同時流行の心配があるそうです。インフルエンザを発症した場合の出席停止期間の確認です。

ケース	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
ケース1	発症	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目
ケース2	発症	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目

発症日から、登校する前日の日までが、出席期間になります。
発症日は0日目になります。「発症5日後」なので、早くても6日間は欠席になります。
土日も含めて日数をご連絡ください。

○大掃除をします。(12月12日~23日清掃週間です)

普段使っている、教室や机、いす、靴箱などをきれいに掃除します。ワックスがけは行いませんが、床や窓のサッシなども届く範囲で清掃します。手荒れの気になる児童は、ビニール手袋などのご用意をお願いします。

これから寒さも厳しくなってきます、普段からうがい・手洗いをしっかりし、十分な睡眠・バランスのよい食事をとり、日頃から体調を整えることが大切です。ご協力をお願いいたします。

