

2024年(令和6年)12月

NO.9

福山市立熊野小学校
保健室



ほけんだより



本格的な寒さになってきました



「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると
いろいろな不調を引き起こします。冬を元気に過ごすた
めにも、「体を温める」ことを毎日の生活の中に、とり入
れてみてくださいね。

- ・ 朝・昼・晩の三食きちんと食べる。
- ・ 湯船につかる。
- ・ 外遊びや運動をする。

12月のほけん目標

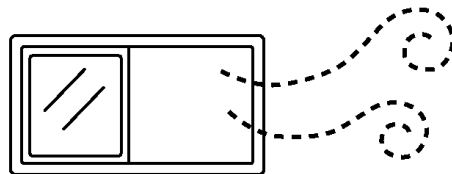
ウイルスを体の中に入れないようにしよう!

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス・マイコプラズマ感染症など、注意
が必要な季節になりました。みんなで気をつけていきましょう。



流水と石けんで、
ていねいに手を
洗おう!

とくに、給食の前、で
きていますか?



換気しよう

対角線上にあるドアや窓を
2か所開けておくと、効果的な
換気ができます。



咳やくしゃみが

出る時は、必ず
マスクをしよう!
(咳エチケット)

できるだけ不織布
マスクを使っ
てください。

インフルエンザに、気をつけよう!

11月25日に、市内の小学校で、インフルエンザ様疾患
による学級閉鎖が行われています。



■症状

高い熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が急に現れるのが
特徴です。あわせて、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状もみられます。

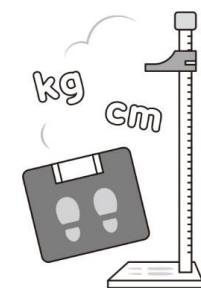
■予防法

- ①流行前のワクチン接種
- ②こまめに流水と石けんで手洗い
- ③適度な湿度を保つ
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養をとる
- ⑤人混みへの外出をひかえる(やむを得ず外 出する際は、不織布製マスクを着用)
- ⑥こまめに換気をする

■もし、「インフルエンザ」と診断されたら・・・

出席停止期間が、「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」と決められています。(症状が出た次の日から、1日目と数えます。)
上にあるように、症状の現れ方や治り具合によって、学校に登校できる日が
違います。かかりつけ医の先生に、いつから登校してよいかを聞いて、学校
に知らせてください。(参考:「令和6年度インフルエンザQ&A」厚生労働省)

『健康の記録』(カード)の配付・回収について



- 12月の体重測定後、カードを配付する予定です(中旬頃)。
2学期におこなった身長・体重測定、視力検査の結果が書
いてあります。おうちの人と一緒にみて、成長をふり返ってみ
てください。
- 見た後は、おうちの方にサインをしてもらって、提出してくださ
い。