



2022（令和4）年12月22日 福山市立蔵王小学校 保健室

いよいよ、みなさんが楽しみにしている冬休みです。今年（ことし）はどんな年（とし）になりましたか？来年（らいねん）はどんな年（とし）にしたいですか？1年（ねん）をふりかえてみましょう。そして、年末年始（ねんまつねんし）も感染対策（かんせんたいさく）を忘れず、元気（げんき）に3学期（がっき）に会いましょう。

ウイルスや細菌（さいきん）はこんな方法（ほうほう）で感染（かんせん）します

せしょく感染（かんせん）



ウイルスがついたドアノブなどの物（もの）を触（さわ）った手で、自分（じぶん）の口（くち）や鼻（はな）、目（め）をさわることで感染（かんせん）します。

対策



手洗い・うがい

ひまつ感染（かんせん）



感染（かんせん）している人（ひと）のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸（す）い込むことで、感染（かんせん）します。

対策



マスクをする

くうき感染（かんせん）



空気中（くうきちゅう）にふわふわと浮かんでいるウイルスを吸（す）い込むことで感染（かんせん）します。

対策



かん気（き）をする

ゆうわくに負けないで！！ ことわる勇気（ゆうき）をもとう！



クリスマスやお正月（しょうがつ）などで、大人（おとな）の人（ひと）がお酒（さけ）を飲んでいたり、たばこを吸（す）っていたりする姿（すがた）を見る機会（きかい）が多（おほ）くなります。でも、『お酒（さけ）やたばこは20歳（さい）になってから』と法律（ほうりつ）で決（き）まっています。

この機会（きかい）に、もし周り（まわ）の人（ひと）に勧め（すす）られたらどうするの（か）、ことわり方（かた）をおうち（うち）の人（ひと）とも相談（そうだん）して決（き）めておきませんか？誘（さそ）われてもはっきりと断（ことわ）って、自分（じぶん）の健康（けんこう）を自分（じぶん）で守（まも）りましょうね！



インフルエンザにかかったら

登校（とうこう）
できません

小学生以上（しょうがくせいいじょう）では、「発症（はっしやう）したあと5日（ごと）を経過（けいご）し、かつ、解熱（げねつ）したあと2日（ごと）を経過（けいご）するまで」出席停止（しゅっせきていし）です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症（はっしやう）	発症（はっしやう）	解熱（げねつ）	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症（はっしやう）	発症（はっしやう）	発症（はっしやう）	解熱（げねつ）	1日目	2日目	登校OK	
発症（はっしやう）	発症（はっしやう）	発症（はっしやう）	発症（はっしやう）	解熱（げねつ）	1日目	2日目	登校OK

保護者（ほごしや）のみなさまへ



- ・病院（びやういん）でインフルエンザ（しんだん）の診断（しんだん）を受けた場合は、お手数（てすう）ですが学校（がっこう）に連絡（れんらく）をお願いします。インフルエンザ（しんだん）にかかったら出席停止（しゅっせきていし）となります。（欠席（けっせき）にはなりません。）
- ・健康診断（けんこうしんだん）後（ご）、「治療（ちりやう）のすすめ」をもらった方は、冬休み（ふゆやす）を利用しての治療（ちりやう）をおすすめします。

うらもごらんください

感染症に 負けない体を作ろう

12月は冷え込みが厳しい日が続きます。気温が低くてもかぜや感染症にかからないように毎日の生活でできることを心がけてみましょう。

① 冬でも水分補給を欠かさない

空気が通る口や鼻がうるおっていればウィルスや菌は痰と一緒に排出されたり胃に流れたりして死んでしまいます。

1日の目安は700mlです。



② 体を温める食べものをとる

- ・にんじん、かぼちゃ(ビタミンAが多い)
- ・キウイフルーツ、ブロッコリー(ビタミンCが多い)
- ・とうふ、魚(たんぱく質が多い)



③ 体温が調節できる服を着る

厚着をしすぎると汗をかきやすく、その汗が徐々に冷えることで、かぜなどをひきやすくなります。また、暑くて呼吸が早くなると気道からウィルスが入ってきやすくなります。動きやすく脱ぎ着がしやすい服そうがおすすめです。



冬休み 元気に過ごさナイト!

スタート!



であらしナイト

手首も忘れず洗おう!

誕生日

10月15日
(世界手洗いの日)

好きなもの
石けんのにおい



手洗いを
忘れた!
1マス戻る

手洗いを
毎日がんばる。
であらしナイト
が仲間になった。
3マス進む

たべナイト

好き嫌いせず食べよう!

誕生日

8月31日(野菜の日)

好きなもの
だし巻きたまご



甘いものを
食べすぎた!
1回休み

よくねナイト

早起きも続けよう!

誕生日

9月3日(睡眠の日)

好きなもの
小さい頃から使っ
ているまくら



テレビを見ていたら
もうこんな時間!
2マス戻る

バランスよく
食べる。
たべナイトが
仲間になった。
2マス進む

夜ふかしせず
寝る。
よくねナイトが
仲間になった。
3マス進む



ゴール

ルール

じゃんけんをして



グーで
勝ったら
1マス進む



チョキで
勝ったら
2マス進む



パーで
勝ったら
3マス進む

まだまだあるよ! 元気な体の味方

早寝早起きナイト

寒い朝でも、学校
に行く日と同じ時
間に起きよう



朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、
エネルギーをチャ
ージ!



運動しナイト

部屋にこもってば
かりいなくて、外
で体を動かそう



検温・健康観察わすれていませんか?

検温・健康観察は毎日行うものです。休日も記録をつけましょう。記入忘れやカードわすれが続いている人がいます。家を出る前に必ず確認しましょう。

登校前の予備マスク忘れていませんか? 予備マスク忘れが増えています。いつでもつかえるように、必ずいれておきましょう。

しぎょうしき がつ
始業式は1月10日(火)です。

冬休みも元気に
すごしてね!

