



# ほけんだより

12月の保健目標  
 手洗いをしっかりしよう・感染症対策をしっかりしよう

令和4年12月1日  
 海田町立海田西小学校 保健室

いよいよ12月になり、寒さも本格的になってきました。気温が低くなると、人間の抵抗力は下がってしまいますが、かぜなどのウイルスは、冷たく寒い方がより強力になってきます。

これからやってくる厳しい寒さと、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に備えるために、健康的な生活を心がけましょう。そして、残りわずかとなった2022年を元気に過ごしましょう。



## 冬もこまめに水分補給



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。しかし、外は強い乾いた風がふいたり、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブを使ったりして、私たちの体も乾燥しやすくなっています。

そのため、こまめに水分をとりましょう。また、飲み物は冷たい飲み物だけではなく、温かい飲み物も飲んで、気持ちもリラックスさせましょう。



## マスクの上手なつけ方

みなさんは、マスクをつける必要がある場面で、上手にマスクを着用することができますか。ときどき、マスクの上から鼻が出ていたり、マスクを顎の下で付けていたりする人がいます。マスクを上手につけて、室内での感染対策をしっかりとしましょう。



また、マスクをつけているときに、口呼吸になっていませんか。口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまう。しかし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけましょう。



## 保護者の皆様へ

### 保健室からのおねがい



いつも感染対策に御協力いただきありがとうございます。寒さが厳しくなり、子どもたちが風邪症状などで保健室を来室することも多くなってきました。改めて感染対策の御協力をお願いをします。

海田町では、本人や同居する家族に風邪症状などがある場合、登校を控えていただくようお願いをしています。前日の晩に発熱や頭痛などの風邪症状があった場合や、同居家族がPCR検査等を受検する場合も、登校を控えていただくようお願い申し上げます。また、病院を受診された場合は、学校への御連絡をよろしくお願いいたします。

### インフルエンザについて

インフルエンザと診断された場合は、「出席停止」になります。出席停止の期間は「発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで」と定められています。医師の指示のもと、自宅で十分に静養してください。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱 1日目	解熱 2日目		発症後 5日目	登校 可能	
			解熱 1日目	解熱 2日目	発症後 5日目	登校 可能	
				解熱 1日目	解熱 2日目	登校 可能	
					解熱 1日目	解熱 2日目	登校 可能

なお、インフルエンザは医療機関で記入していただく「治癒証明書」は必要ありません。「インフルエンザに係る欠席報告書」を保護者の方が記入して登校可能日に学校へ提出してください。学校のホームページから印刷することができます。また、保健室にも用意しておりますので、必要な場合はお知らせください。