

ほけんだより

西小学校 保健目標
健康に関する知識や技能を習得し、生涯にわたって自らの健康を保持・増進することのできる児童の育成

令和6年12月2日
上尾市立西小学校 保健室



今年もあとわずかになりました。この一年、健康に過ごすことができましたか？ まもなく、冬休みが始まりますが、つつい食べすぎたり、夜ふかしが続いたりすると、体の調子をくずしてしまうことがあります。冬休みも生活のリズムを整え、感染症の予防も心がけ、元気に令和7年を迎えましょう。

冬こそこまめに水分補給を！ ～冬も温かいお湯などの水とうを忘れずに～

冬の「水分補給」は、手洗いなどと同じようにインフルエンザなどの予防対策になります。冬の外の空気は乾燥しています。部屋の中も暖房などで乾燥しやすいので、こまめに水分を補給して、喉の粘膜を温かい水分で潤すと、ウイルスが体の中に侵入しにくくなります。学校にも、熱すぎないお湯などを入れた水とうを毎日持ってきて、こまめに水分をとるようにしましょう。



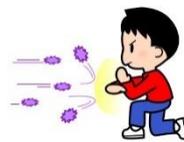
新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、出席停止期間が決まっています。すぐに、体調がよくなっても、登校は、早くても6日目からで、症状が治まった日や熱がさがった日によって、登校再開の日がかわります。病院での指示に従い、出席停止期間を確認し、無理をしないようにしてください。

	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
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
			症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
				症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
					症状軽快	症状軽快	登校再開		
						症状軽快	登校再開		
							症状軽快	登校再開	
新型コロナウイルス感染症もインフルエンザもこの出席停止期間は同じです。							コロナは「症状が軽快した後、1日を経過するまで」		
「発症日0日として、5日を経過するまで」							インフルエンザは「熱がさがった後、2日を経過するまで」		
インフルエンザ	発症	熱がさがる	熱がさがる	熱がさがる	熱がさがる	熱がさがる	登校再開	登校再開	登校再開
		熱がさがる	熱がさがる	熱がさがる	熱がさがる	熱がさがる	登校再開		
				熱がさがる	熱がさがる	熱がさがる	登校再開		
					熱がさがる	熱がさがる	登校再開		
						熱がさがる	登校再開		
							熱がさがる	登校再開	

かんせんしょう

感染症にかからない! うつさない!



感染症の流行は、これからが本番です。寒くなり、気温がさがって、空気が乾くと、感染症が広がりやすくなります。これからの時期に流行が心配されるのは、次のようなウイルスです。知っていますか?

- ・インフルエンザウイルス
- ・RSウイルス
- ・コロナウイルス
- ・ノロウイルス



こうしたウイルスが、体の中に入って増えると、せきや鼻水がでたり、熱がでたり、頭やおなか痛くなったりします。ウイルスは、人から人へうつり、重症になることもあるので、自分や周りの人がかからないようにすることが大切です。予防を通して、感染症を防ぐ生活習慣を身につけ、自己管理の力を高めてください。

- 規則正しい生活をしている。
- しっかり睡眠をとっている。
- しっかり栄養をとっている。
- こまめに水分補給をしている。
- 適度な運動をしている。
- 手洗いは石けんで30秒以上している。
- 1時間に1回は、部屋の換気をしている。
- 人混みにいくときなど、マスクを上手に活用している。



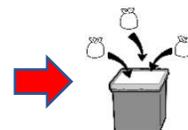
かんせんしょう

感染症にかかったときは...



体調が悪いなあと思ったら、無理をせず、早めに休むことが大切です。感染症かもしれないときは、重症にならないように、受診をして、早く回復させるようにしましょう。

- 睡眠と栄養をしっかりとして、あたたかくして、ゆっくり休む。
- 水分補給をする。
- 部屋の空気をこまめに入れ替える。
- 家族もマスクをつける。
- 家族もこまめに手を洗う。
- 家族と同じタオルは使わない。
- 鼻水をかんだティッシュなどは、ビニール袋に入れて、ごみ箱に捨てる。
- ドアノブや電気のスイッチなど、よく触るところの消毒をする。



埼玉県救急電話相談を知っていますか?

急なけがや病気で、救急車を呼ぶかどうか、すぐに病院に行ったほうがよいかなど、判断に迷ったときに電話で相談できる連絡先があります。埼玉県や総務省のホームページに詳しく掲載されて

いますが、**#7119** に電話をかけると、専門家からアドバイスをうけたり、医療機関を紹介してもらったりすることができます。地域によって、対応時間帯がありますが、埼玉県は、全日24時間対応です。年末年始は、多くの医療機関がお休みになるので、覚えておくとよいでしょう。

