

ほけんだより12が

平成29年12月5日
黒部市立荻生小学校

今年も残り1か月となりました。寒い日が続く、部屋の中で過ごす時間が増えていませんか？強い体をつくるためには、外でたくさん遊んだり、正しい食事をしたりすることが大切です。かぜや寒さに負けず、元気に過ごしましょう。



12月の保健目標

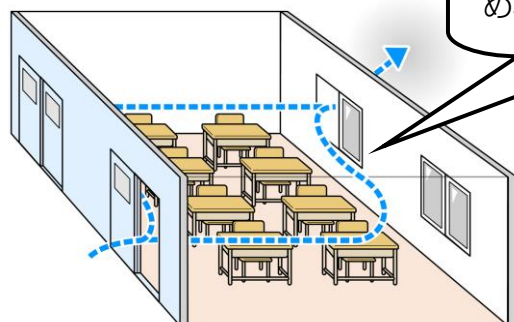
冬の衛生に気を付けよう！



＜換気をしよう！＞

暖房器具を使用する日が増えてきました。窓や扉を閉めたまま換気をしないと、部屋の空気が汚れたり乾燥したりします。暖房器具を使用するときは、きれいな空気や適度な湿度を保つために、こまめに換気をしましょう。

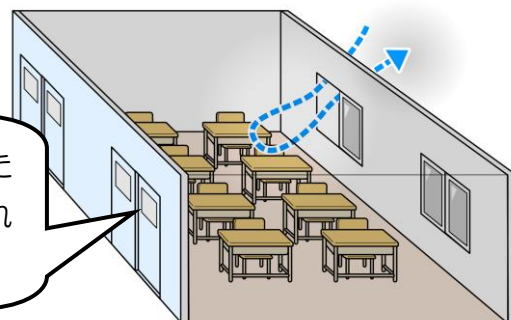
よい例



扉と窓が開いているため、空気が循環しやすい。

窓しか開いていないため、一部しか空気の入れ替えができていない。

悪い例



＜確認してみよう！＞

かぜやインフルエンザの予防方法を知っていますか？イラストを見て、の中に言葉を入れ、確認してみましょう。

＜手洗い・うがい・マスク・早寝＞



くかぜ？インフルエンザ？

インフルエンザが流行する時期になってきました。かぜとインフルエンザの違いを確認しましょう。また、かぜやインフルエンザの症状がある場合は、早めに受診をして、症状が悪化する前に治療しましょう。



	か ぜ	インフルエンザ
症状が出る ^{しょうじょう で} ところ	のどや鼻 ^{はな}	全身 ^{ぜんしん}
症状のすすみ方 ^{しょうじょう かた}	ゆっくり	早い ^{はや}
発 ^{はつ} 熱 ^{ねつ}	37～38度 ^ど くらい	38～39度 ^{どいじょう} 以上
鼻 ^{はな} 水 ^{みず}	ひきはじめ ^で に出る	後 ^{あと} から出る ^で
せ き	少し ^{すこ} 、軽い ^{かる}	たくさん ^{つよ} 、強い
頭の ^{あたま} 痛み ^{いた}	軽い ^{かる}	強い ^{つよ}
筋肉・関節 ^{きんにく かんせつ} の痛み ^{いた}	あまり ^で 出ない	強く ^{つよ} 出る ^で
だるさ・さむけ	あまりない	強い ^{つよ}

＜保護者のみなさまへ＞

インフルエンザの出席停止期間の早見表です。お子さんがインフルエンザにかかった際の参考にしてください。

インフルエンザにかかった場合、出席停止になるため、登校を再開する際はお医者さんの登校許可書が必要です。登校許可書は学校のHPよりダウンロードできますのでご利用ください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

