

# ほけんだより 12月

No.14 / 令和6年11月28日 燕市立小池 小学校 保健室



## ○ かぜやインフルエンザを予防しよう



寒くなり、咳や鼻水が出る人が増えてきました。小池小の全員が、毎日元気に登校できるように、みんなで予防に努めましょう。

### ① 登校前に健康チェック

家を出る前に、具合が悪いと感じたら無理して登校せずに、病院に行きましょう。咳やはな水、のどの痛みがあるときは、必ずマスクを着けましょう。



不織布製がベスト!



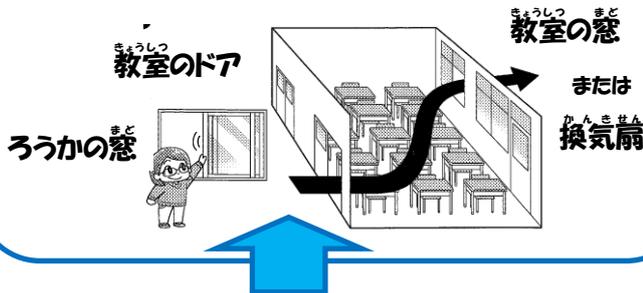
### ② こまめな手洗い

登校後、トイレの後、給食の前、そうじの後などに、せっけんでていねいに手を洗いましょう。一緒にうがいをする、のどの保湿になります。



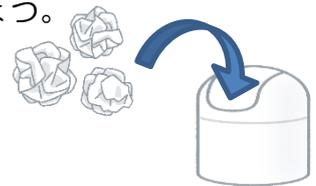
### ③ 汚れた空気を外に出す!

教室では、ろうかの窓・教室のドア・教室の窓を開けて、空気の通り道を作りましょう。そうじの時や火・木の昼休みには、5分間教室の窓とドアを開けて空気を入れ替えます。



### ④ 鼻水をかんだティッシュはミニごみ箱へ

鼻水やつばが付いたティッシュは、ウイルスがたくさん付いています。ふた付きのミニごみ箱に捨てるか、ミニごみ箱がないクラスは毎日ごみ捨てをしましょう。



## ○ 温かい服装を工夫しよう ~下着はすごい~

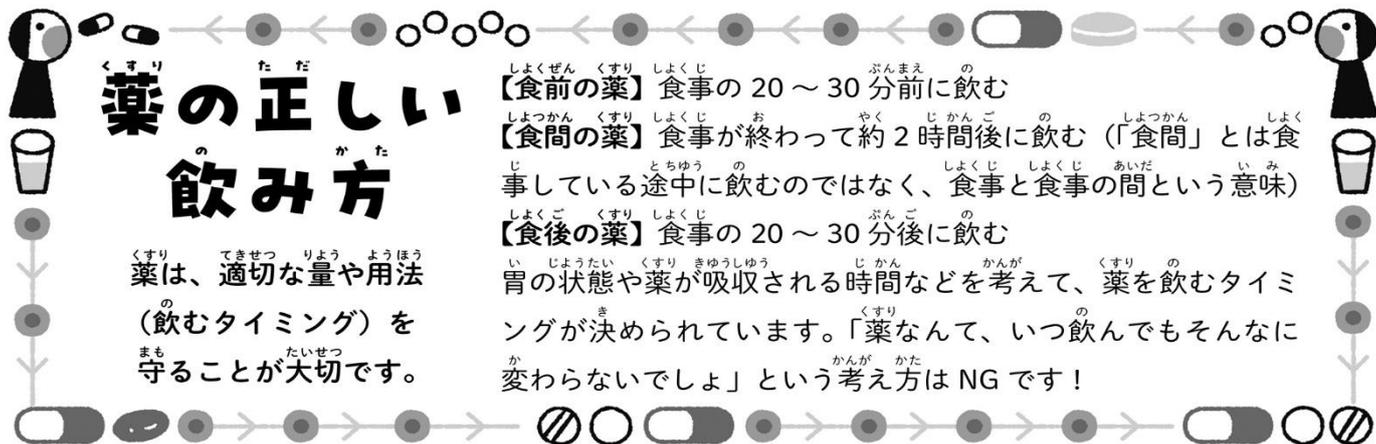
学校では、みなさんの健康を守るために換気を行います。室内で上着やマフラーなどの防寒を着けている人を見かけますが、あまりよいとは言えません。温かさのコツは、「空気の層」を多く作ることです。下着やうすい長袖などを重ねると、服と服の間に空気の層ができて暖かいですよ!



### ⑤ ウイルスに負けない体つくる!

毎日、十分な睡眠とバランスのとれた食事をしましょう。そして、休み時間や放課後には体を動かして遊ぶと、健康な体が作られます。





# 薬の正しい飲み方

薬は、適切な量や用法（飲むタイミング）を守ることが大切です。

【食前の薬】食事の20～30分前に飲む  
 【食間の薬】食事が終わって約2時間後に飲む（「食間」とは食事している途中に飲むのではなく、食事と食事の間という意味）  
 【食後の薬】食事の20～30分後に飲む  
 胃の状態や薬が吸収される時間などを考えて、薬を飲むタイミングが決められています。「薬なんて、いつ飲んでもそんなに変わらないでしょ」という考え方はNGです！

## 保護者の方へ

### インフルエンザと新型コロナウイルスについて

小池小学校では、まだインフルエンザにかかる人はいませんが、新潟県はインフルエンザの流行期に入りました。

学校は、集団生活の場であるため、一度ウイルスが持ち込まれると、感染が拡大しやすいです。一人一人が予防に努めるとともに、特に登校前の健康観察は確実に行ってください。

いつもと体調が異なる場合は無理して登校させず、早めの医療機関受診をお願いします。また、受診した結果を学校にお知らせください。

朝の健康観察をお願いします



### ◇出席停止期間の基準

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

登校許可証明書不要です。  
 ＊インフルエンザと新型コロナウイルスは、現在は

### ◇マスクの着用について

- ・鼻水や咳、のどの痛みがあるときは、登校前にマスクを着用させてください。  
 ＊ 受診していない場合は、早めに医療機関を受診してください。
- ・学級や学校での感染症発生状況によっては、子どもたちにマスクの着用を促す場合があります。ランドセル等に、予備のマスクを2～3枚ご用意ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の出席停止が明けた後は、発症後10日目までマスクの着用をお願いします。