

ほけんだより ーおうちの人と読みましようー

# はあと♡



令和6年11月29日  
さいたま市立美園小学校  
保健室



朝晩に冷え込む日も増え、いよいよ冬本番です。今年も残すところ1ヶ月。みなさんにとって今年  
はどんな1年でしたか？12月22日は「冬至」です。この日に湯船にゆずを浮かべ、ゆず湯に入ると  
風邪をひかずに冬を越せると言われています。冬休みには、クリスマスやお正月などの行事があり  
ます。そんな1年の終わりと初めを健康で楽しく過ごせるように、感染症や寒さに負けない体づ  
くりをしていきましょう。

## 冬休みはこれをするチャンス！



食生活を見直す



しっかり  
すいみんをとる



運動する



健康で安全に  
すごせましたか？

## 感染症

# みんなで協力して 流行を防ぎましよう



## 感染症予防の3原則



バランスのとれた食事

予防接種



適度な運動

十分な睡眠

抵抗力を高める

### 感染経路の遮断



手洗い

うがい

咳エチケット

マスク

患者の隔離

### 感染源の除去



やすんでね...

# 感染症予防の基本：手洗い

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



『手洗い』は誰でもすぐにできる感染症対策です。毎日きれいなハンカチはポケットに入っていますか？  
正しい手洗いで感染症を予防しよう！

①水道からの流水で手を洗い流す



②石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



③両方の手の平を合わせてよくこする



④一方の手の甲を反対の手でこする



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



⑦指先と爪の間を反対の手の平でこする



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑩きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！

## 泡で撃退!



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

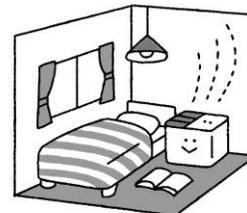
## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む (あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる (ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に (温度21~24℃、湿度60%前後)

## 保護者の方へ ~インフルエンザの基本事項~

学校保健安全法施行規則で、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止と定められています。出席停止期間が終了し、登校する際には「感染症治癒報告書」を保護者様ご自身で記入していただき、お子様を通して学校まで御提出ください。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	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
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK

