

ほげんだより 12月

鴻巣市立広田小学校 保健室 2020. 12. 1

お家の人と
読みましょう

2020年もおと1か月です。今年は新型コロナウイルスの影響で、我慢しなければならなかったことも、たくさんあったと思います。そんな中でも、丁寧な手洗い、ハンカチを忘れない等、自分にできる予防策は、しっかりとれる広田小のみんなは、すごいですね。来年はよい年になりますよう！

12月の保健目標

良い姿勢で過ごそう！



12月の保健行事

日時	内容	対象
7日(月) 9:20~	小児生活習慣病予防検診	4年生 5年生対象者
21日(月) 13:00~	学校保健委員会	5年生 6年生 PTA役員さん

寒さなんかには負けないよ！



寒いから…と、手をポケットに入れて歩いてしていると、転んだ時のケガも、手を着けずに大変なことになるって、しまいますよ！背筋を伸ばしてかっこよく！

冬休み げんきす 元気に過ごさナイト!

スタート!



であらいしナイト

手首も忘れず洗おう!

誕生日

10月15日
(世界手洗いの日)

好きなもの
石けんのおい



手洗いを
おぼ
忘れた!
1マス戻る

たべナイト

好き嫌いせず食べよう!

誕生日

8月31日(野菜の日)

好きなもの
だし巻きたまご



手洗いを
毎日がんばる。
であらいしナイト
が仲間になった。
3マス進む

甘いものを
食べすぎた!
1回休み



よくねナイト

早起きも続けよう!

誕生日

9月3日(睡眠の日)

好きなもの
小さい頃から使っているまくら



夜ふかしせず
寝る。
よくねナイトが
仲間になった。
3マス進む

テレビを見ていたら
もうこんな時間!
2マス戻る

バランスよく
食べる。
たべナイトが
仲間になった。
2マス進む

ルール

じゃんけんをして



グーで
勝ったら
1マス進む



チョキで
勝ったら
2マス進む



パーで
勝ったら
3マス進む

まだまだあるよ! げんきす 元気な体の味方

早寝早起きしナイト

寒い朝でも、学校
に行く日と同じ時
間に起きよう



朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、
エネルギーをチャ
ージ!



運動しナイト

部屋にこもってば
かりいなくて、外
で体を動かそう



インフルエンザにかかったら

登校 できません



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (重症)	発症 (重症)	解熱 (軽症)	1日目 (軽症)	2日目 (軽症)	3日目 (軽症)	登校OK	
発症 (重症)	発症 (重症)	発症 (重症)	解熱 (軽症)	1日目 (軽症)	2日目 (軽症)	登校OK	
発症 (重症)	発症 (重症)	発症 (重症)	発症 (重症)	解熱 (軽症)	1日目 (軽症)	2日目 (軽症)	登校OK

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

同居家族に調子の悪い人がいた場合、大事をとってお子さんを休ませても、出席停止の扱いになります。迷ったときは、学校まで御相談下さい。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	重症	平熱~高熱	重症	重症	軽症	重症
インフルエンザ	重症	高熱	重症	重症	軽症	重症
カゼ	軽症	平熱~微熱	重症	軽症	軽症	重症

重症... 高頻度 重症... よくある 重症... ときどき 重症... まれに ※無症状の場合を除く

お家の方にお願いします

冬休み前に、まだ歯科の治療が終わっていない児童に、再度、受診の勧めの用紙をお渡しします。現在、治療中の方もいらっしゃると思いますが、まだ受診されていない御家庭は、12月中には歯科医院の予約を、よろしくお願いします。

新型新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

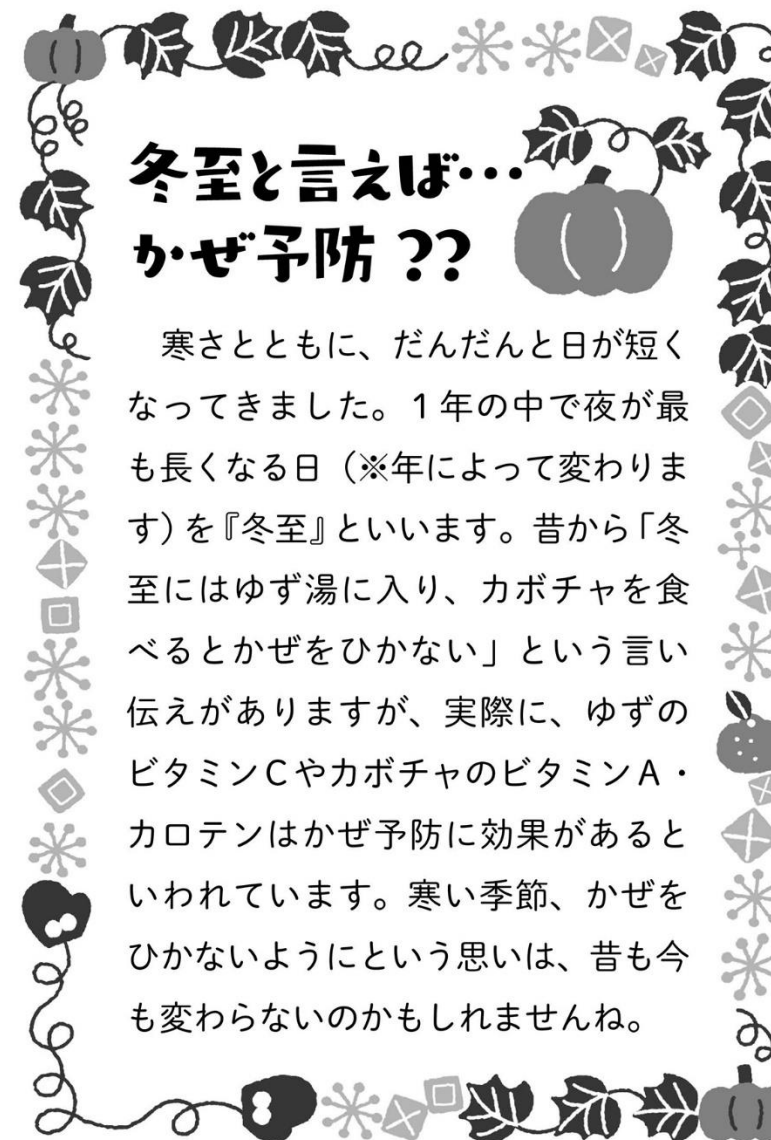
人ととの距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける



冬至といえば... かぜ予防??

寒さとともに、だんだんと日が短くなってきました。1年の中で夜が最も長くなる日(※年によって変わります)を『冬至』といいます。昔から「冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかない」という言い伝えがありますが、実際に、ゆずのビタミンCやカボチャのビタミンA・カロテンはかぜ予防に効果があるといわれています。寒い季節、かぜをひかないようにという思いは、昔も今も変わらないのかもしれないですね。