

ほけんだより 12月

令和6年12月号
飯仲小学校 保健室
No. 9

急に朝・夕の冷え込みが厳しくなり、一気に冬らしい日が増えてきました。冷えや寒さを防ぐには、下着を着たり、足元を温かくしたりするのが効果的です。厚着をする前に試してみましょう。

寒いけれど続けてほしいこと

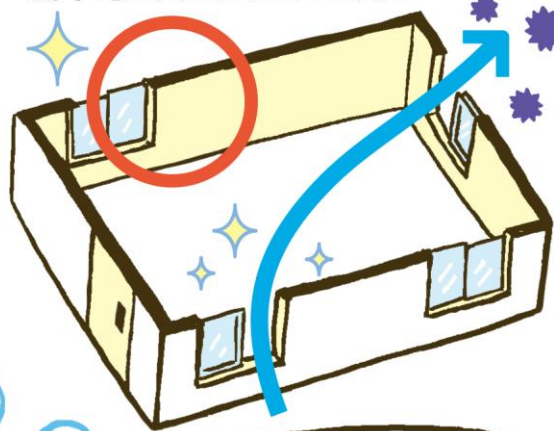
寒くなってくると、手あらいや換気が「つらいなあ」と思うことがありますよね。でも、気温が低く空気が乾燥する今の時期は、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。寒い季節だからこそ、今までのように手洗い・換気を心がけてください。



12月のほけんもくひょう まどをあけて 空気をいれかえよう

かんき 換気のポイント

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



窓を1箇所開けただけだとうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけでも少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！ 自分を大切にできる人になりましょう。



発症日を入れてね



登校再開日早見表



	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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
インフル	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」



☆保護者のみなさま☆

春・秋(歯科健診)の健康診断で要受診となり、まだ受診していない方は、ぜひ冬休み中に受診をお願いします。結果は学校までご提出ください。また、学校でのケガの書類(災害給付)が未提出の方も、お早めにご提出をお願いします。

