

# ほけんだより 12月

令和7年12月号  
飯仲小学校 保健室  
No. 8

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

## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

今年は早くも、全国的にインフルエンザが大流行していますね。飯仲小でも、10～11月の間に4学級が学級閉鎖、67人がインフルエンザで出席停止になりました。(11月21日現在)。体調がよくないと思ったら、無理せずに休むようにしてくださいね。

## もしかしてインフルエンザ?

通常のかぜの症状(咳やくしゃみ、鼻水)に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱(38℃以上)が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれませんが。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



## 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	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★		★			しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
インフル	★	げねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		げねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				げねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開		
	★					げねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開	
	★						とうこうさいがい 登校再開		とうこうさいがい 登校再開

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」  
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。

