

# 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ね。



## 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°C前後に保つ



1時間に1回は換気をする



空気の乾燥を防ぐ



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。

二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気に入れ替える。

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)。体調がよくないなと思ったら、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°C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。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。



発症日を入れてね!

## 登校再開日早見表

にち 0日目	にち 1日目	にち 2日目	にち 3日目	にち 4日目	にち 5日目	にち 6日目	にち 7日目	にち 8日目
新型 コロナ	● しょうじょうけいがい 症状軽快							
		● しょうじょうけいがい 症状軽快						
			● しょうじょうけいがい 症状軽快					
				● しょうじょうけいがい 症状軽快				
					● しょうじょうけいがい 症状軽快			
						● 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 発症	● 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					
				● 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		
インフル	● げ ねつ 解熱							
		● げ ねつ 解熱						
			● げ ねつ 解熱					
				● げ ねつ 解熱				
					● げ ねつ 解熱			
						● とうこうさいがい 登校再開		

### ☆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。

