

ほけんだより

12月号



札幌市立藤の沢小学校

保健室

12月号

学習発表会も終わり、今年も残り1か月になりました。皆さんにとって今年はどうのような1年でしたか？冬休みまであともう少し！今年は早くからインフルエンザも流行しています。最後まで元気に過ごせるように、手洗いうがいをしっかりして感染症予防をしていきましょう！



冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



インフルエンザの出席停止期間は、発熱した日の翌日を1日目として、「5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。

インフルエンザの出席停止期間をご確認ください

保護者の皆様へ



◎食物アレルギー調査票を配付しました。

次年度へ向けて食物アレルギーの調査を行います。食物アレルギーの有無にかかわらず、毎年全員にご提出をお願いしております。6年生は進学先の中学校へ送付いたします。

12月9日(火)までに、ご提出をよろしくお願いいたします。



めん えきりよく 免疫力チェック!

まも 守ってくれます。自分の免疫力が たか 高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

<p>き ぞくただ せい 規則正しい生</p> <p>かつ めん えきりよく たか 活は免疫力を高</p> <p>かん せんしやう め、感染症から</p> <p>じ ぶん めん えきりよく 守ってくれます。自分の免疫力が</p> <p>たか 高いかチェックしてみましょう。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p><input type="checkbox"/> ストレスを感じている</p> <p><input type="checkbox"/> あまり運動をしない</p> <p><input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下</p> <p><input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない</p> <p><input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p><input type="checkbox"/> 食欲がない</p> <p><input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない</p> <p><input type="checkbox"/> 寝不足が続いている</p> <p><input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい</p> <p><input type="checkbox"/> あまり外出したくない</p> </div> </div>
--	--

0~2こ

ふ だん けんこう い しき 普段から健康を意識できていま

すね。チェックがついた項目を直

せるとなお良いでしょう!

3~6こ

めんえき たも せいかつしやうかん みだ 免疫を保つための生活習慣が乱

れてきています。チェックがつい

た項目を改善しましょう。

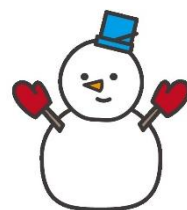
7~10こ

せいかつしやうかん みだ と 生活習慣が乱れています。取り

組みやすい項目から改善していき

ましょう。

感染症の予防に限らず、元気に過ごすためには規則正しい生活を送ることがとても大切です。生活習慣が乱れてきてしまうと、いつもなら気にならなかったことでイライラしたり、落ち込んだり、気持ちにも影響してることがあります。チェックが多かった人はこの機会に生活を見直してみることをおすすめします。



また、これからの時期は登下校の道にも雪が降り積もってきたり、足元が凍っていたりと、寒さや転倒の対策が必要となってきます。雪の中の登校で足元が濡れてしまうこともありますので、念のため替えのくつ下があると安心です。ぼうしや手袋、マフラー、冬靴などの防寒具を身に付けてあたたかい服装を心掛けてくださいね。

