

# ほけんだより

H29. 12. 12  
宮川小学校  
ほけんしつ

なぜ気味のときは…



いよいよ今年のカレンダーも残り1枚となりましたね。

鼻をすすったり、くしゃみや咳をしたり・・・という人はいませんか？

空気が乾燥し、寒くなるこの時期は、あちこちでかぜひきさんも増え

てきます。春日部市内でも、インフルエンザの流行が少しあるようです。

引き続き、手洗い・うがいなどをしっかり行い、感染症等にかから

ないように過ごしましょう。



教室の窓、

しめきっていませんか？

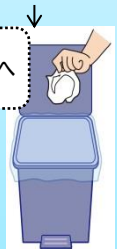


正しくすてよう

くちがわ なか  
口側を中にし、  
ちい  
小さくたたんで



ゴミばこへ



「お腹が痛い」「頭が痛い」「咳、鼻水が出る」・・・閉め切った教

室の空気中では、そんな感染症のもと：ウイルスや細菌がたくさん  
ただよっています。

そこで、自分のための予防や、これ以上クラスに広めないために  
できること。みなさん、実行していますか？

まずは、マスク

鼻まわり・アゴまわり・ほほまわりが、ポッカーリ開いてしま  
っていないか確認しましょう！

※ 使用中、マスクの外側にふれないように注意しましょう。

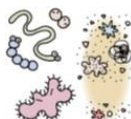


★12月のほけんもくひょう★

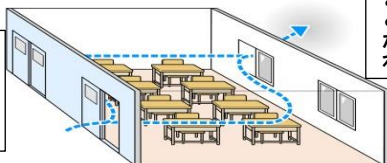
かぜ、インフルエンザに気をつけよう



そして、<sup>かんき</sup>換気



ろうかがわ



まどがわ

対角線上に開けると効果的！

休み時間ごとにきれいな空気と入れかえましょう。

### インフルエンザ出席停止期間早見表

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	登校可能
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	登校可能
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	登校可能
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

## 《おなか元気教室》が行われました

12月7日(木)に埼玉東部ヤクルト販売株式会社 おなかマスター：水野浩之様を講師にお迎えし、第2回学校保健委員会【ヤクルト おなか元気教室】が行われました。

学校代表として、5年生が参加しました。 \*感想は裏面へ。

