

ほけんだより

# ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ  
長久手市立北小学校 保健室  
れいわねん がつほっこう  
令和6年12月発行



がつ ほけんもくひょう  
12月の保健目標



ふゆ けんこう  
冬を健康に  
す  
過ごそう

1日の中での気温差が激しく、のどを痛めたり、咳が出たりと体調を崩しやすい時期です。保健室にも、急な発熱などで来室する人が増えてきています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などにかからないように、感染症予防を心がけたいですね。

## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

## 冬はケガもしやすい?!

### 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



### ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



冬を健康に過ごすためには、「かせ予防」だけでなく「けが予防」も大切です。寒いときに起きやすい「けが」もあります。

## K Y T

(危険予知トレーニング:けがをしないように自分の行動を予測しながら生活する)を意識しながら、元気に過ごしましょう。

### 暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



かくにん  
確認してください！！

## \* おうちの方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

☆ 1月10日(金)～21日(火)で、3学期の身体測定を行います。結果は、健康手帳でお知らせします。

ほけんしつ  
保健室から  
じんけん はなし  
人権の話

## じぶん 自分らしさってなあに？

世の中には、本当にたくさんの人がいる。

顔も、名前も、年れいも、性別も、住んでいるところも、好きな遊びも、しみも、好きな食べものも、好きな教科も、好きなスポーツも、全部ちがう。全部が同じ人なんていないんだ。そのちがいが、自分らしさだよ。

長久手市の保健室の先生たちで作ったパンフレット「じぶんらしさってなんだろう」の一部です。



## 2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。