ほけんだより　12月

令和７年１２月１日
明戸小学校保健室

冷たい風がふき、いよいよ冬らしい季節になってきました。
１２月はかぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすい時期です。
手洗い・うがい・規則正しい生活で元気に過ごしましょう。行事がたくさんあった２学期も最後の月です。体調に気をつけて最後までがんばりましょう。

ほけんしつよりお知らせ

◆１１月６日（木）秋の歯科健診を実施しました。
むし歯のあった児童にのみ結果を配布しています。
すでに歯医者さんを受診し、学校に治療済みの手紙を提出してくれている人もたくさんいます。ありがとうございます。
まだ歯医者さんに行けていない人は、早めに治療をうけるようにしましょう。

出席停止期間

感染症にかかると出席停止になります。出席停止とは周りの人にうつす可能性のある期間は学校に登校できないという決まりです。感染症ごとに出席停止期間が決まっています。熱が下がって元気になっても外出はせずに、出席停止期間はおうちでゆっくり過ごしましょう。

感染症（かんせんしょう）	出席停止期間（しゅっせきていしきかん）
インフルエンザ	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	発症した後５日を経過し、かつ、症状が軽快した（解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸状態が改善傾向にある）後１日を経過するまで。
溶連菌感染症	適切な抗菌薬による治療開始後２４時間以降。
感染性胃腸炎	下痢、嘔吐症状が軽減した後、全身状態がよくなるまで。
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後５日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで。
水痘（みずぼうそう）	全身の発疹が痂皮化するまで（かさぶたになるまで）。
マイコプラズマ肺炎	症状が改善し、全身状態がよくなるまで、

その他の感染症も出席停止期間が決まっています。
必ずお医者さんの指示に従ってください。

感染症を予防しよう

手洗い

６つのタイミングでは必ず手を洗いましょう。
①教室に入るとき　②鼻をかんだとき
③食べ物を食べる前と後
④そうじの後　　⑤トイレの後
⑥家に帰ったとき

最低３０秒、指の先から手首までしっかりと洗いましょう。

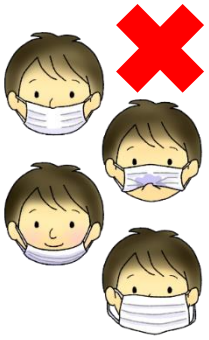
うがい

①ブクブクうがい
口の中の汚れを取るために、少し強めにブクブクうがいをします。

②ガラガラうがい
上を向いてのどの奥まで届くように１５秒くらいガラガラうがいをします。
ガラガラうがいは３回やりましょう

マスク

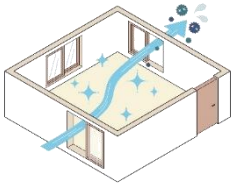
マスクからはなをだしたり、あごにつけたり、
大きすぎるマスクは、
効果がありません。



マスクをつけるときは、
はなからあごまでしっかりおおいましょう

換気

常にまどを１０ｃｍ程度開けて換気をしたほうが、部屋の温度が下がるのを防ぐことができます。
対角線上で２か所開けることで、より空気の入れ替えがしやすくなります。



睡眠

睡眠は、体の疲れをとり、脳や心を休ませるためにとても大切です。睡眠を十分にとるとウイルスや病気とたたかう力が高まり、体調をくずしにくくなります。
小学生のみなさんは
８～１０時間眠るようにしましょう。

食事

食事をぬいたり、好きなものばかりにかたよったりすると、体力が落ち、感染症にかかりやすくなってしまいます。
特に朝ごはんは１日を元気に始めるエネルギーになります。

運動

毎日体を動かすことは、病気に負けない体をつくるためにとても大切です。
気分転換にもなり、ストレスの解消にもつながります。激しい運動ではなく、無理のない範囲で続けることがポイントです。

無理をしない

ねつ、せき、のどの痛み、だるさなどの症状があるときは、無理をせず早めにおうちで休むことが大切です。しっかり休むことで、早く治すことができます。
体のサインに気づき、
必要なときには病院
を受診しましょう。