

ほけんだより 1 がつ月

令和4年1月11日
日立木幼稚園・小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

インフルエンザに
気をつけて過ごそう

あけましておめでとうございませう。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？「一年の計は元旦にあり」という言葉にもあるように、物事を始めるには、最初にきちんと計画を立てることが大切です。目標や計画を立てて、健康に過ごしましょう。



おうちの方
と一緒に読みましょう。

インフルエンザにかかってしまったら・・・

インフルエンザにかかってしまったら、発熱した日から5日経ち、熱が下がってから2日（幼稚園は3日）過ぎるまでは出席停止となります。熱が出た日や熱が下がった日によって数え方が異なるため、下の表を参考に、登校できる日を確認しましょう。

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
2日間	🤒	🤒	😊	😊	😊	😊	🏠		
3日間	🤒	🤒	🤒	😊	😊	😊	🏠		
4日間	🤒	🤒	🤒	🤒	😊	😊	🏠		
5日間	🤒	🤒	🤒	🤒	🤒	😊	😊	🏠	
6日間	🤒	🤒	🤒	🤒	🤒	🤒	😊	😊	🏠

🤒 発熱 😊 解熱 🏠 登校許可

※ 発熱した翌日を1日目と数えます。
※ 発症から5日間経過しても、解熱して2日（幼稚園は3日）経過するまでは登校・登園はできません。
※ 表は、小学校の出席停止期間を表しています。幼稚園児の場合には、解熱日を3日数えて確認してください。

考えてやってみよう！

おんがく あ ただ て あら
音楽に合わせて正しく手を洗おう！

あわあわ手洗いの歌はもう覚えましたか？歌詞に出てくる「おねがい」「かめさん」「さんかくおやま」「おおかみ」「バイク」「つかまえた」順番で手を洗うことで、手のすみずみまでしっかり洗うことができます。学校だけでなく、おうちでも外から帰ったあとや食事の前に、あわあわ手洗いに合わせながら正しい手洗いで感染症を予防しましょう。



下記日程で発育測定を行います。

- 1月13日（木）5・6年生
- 14日（金）ようちえん児
- 17日（月）3・4年生
- 18日（火）1・2年生

～ おねがい～

- ・ 髪の毛が長い場合は低い位置に結んでください。
- ・ タイツではなく、くつしたをはいてきてください。
- ・ 前日、お風呂で体をきれいにしておいてください。

よろしくお願ひします。

かぜとインフルエンザのちがいはなんだろう？

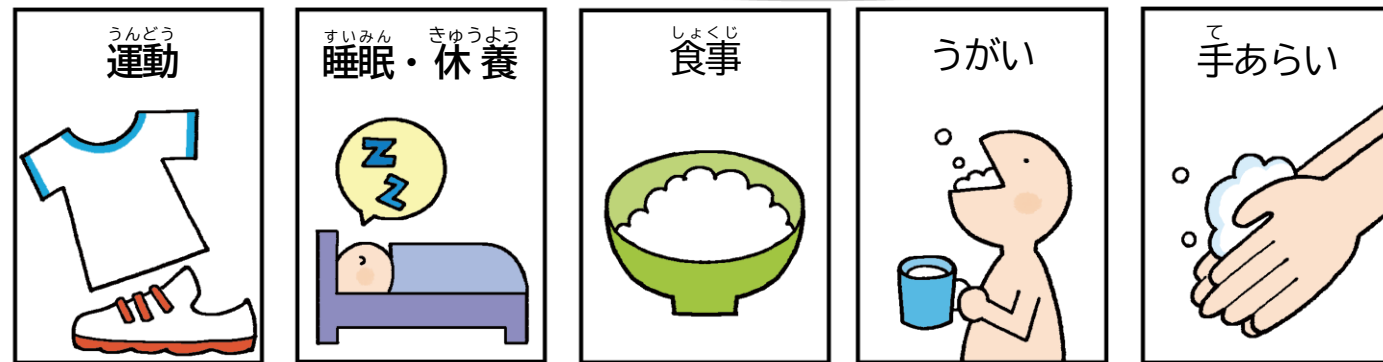
	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	ライノウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス
症状の進み方	ゆっくり	急激
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱になることが多い
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み	かぜの症状＋関節の痛み、全身のだるさ、寒気
治るまで	数日かかる。 (一定期間ではなく人によってそれぞれ)	7～10日くらいかかる。発熱した日から5日経ち、熱が下がってから2日（幼稚園は3日）過ぎるまでは出席停止。

今年インフルエンザになりま宣言！

予防のポイント

考えてやってみよう！

感染症を予防しよう！



空気が乾燥する季節はかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。運動や睡眠、食事などの生活習慣を整え、体の抵抗力を高めることが大切です。

また、石けんを使って正しく手を洗ったり、こまめにうがいをしたり、部屋の空気の入れかえたりするなどをして、かぜやインフルエンザの原因となるウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。