

ほけんだより

すこやか

令和6年12月1日
大門小学校 保健室

寒い日が続いています。大門小学校では手足口病やマイコプラズマ肺炎等の感染症が出ています。また、今後インフルエンザの流行も予想されます。感染症予防のためにも、こまめな手洗いうがいとウイルスに負けない体力づくりが大切です。栄養バランスの良い食事、早寝早起きを心掛けて、残りの二学期も元気に登校しましょう。

だいもんしょうか ぜよぼう 大門小風邪予防レンジャー



てあら 手洗いピンク

食事の前や外から帰ってきたときは手洗いを忘れずにしよう！

(特技：石けんを山のようにあわだてる)



うがいブルー

食事の前や外から帰ってきたときは、フクフクうがいをした後にガラガラうがいを3回しよう！

(特技：ガラガラうがいの時に水を飲みこまない)



ハンカチパープル

きれいなハンカチとティッシュはポケットに入れて、いつでも使えるようにしよう！

(特技：ハンカチの洗濯)



マスクレッド

「咳エチケット」を忘れずに！

(特技：マスクを顔に密着させる)



かんき 換気ホワイト

1時間に1回は部屋の空気を入れかえて、部屋の中のばい菌を追い出そう！

(特技：空気のきれい度がわかる)



すいみんグリーン

早く寝ると、1日の疲れがとれて、病気と戦う力が高まるよ。低学年は遅くても9時、高学年は10時までには寝ようしよう！

(特技：布団に入って1分で寝ることができる)



えいよう 栄養イエロー

特に野菜やくだものに入っているビタミンは、病気と戦う力を高めてくれるよ。3食しっかり食べて病気に負けない体をつくろう！

(特技：すいみんグリーンと連携技「早寝・早起き・朝ごはん」)

インフルエンザによる出席停止期間

インフルエンザの出席停止基準

「発症後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

※発症日（0日目）は病院に受診した日ではなく、インフルエンザ様の症状（発熱）が始まった日です。

そのため、医師に発症日を相談・確認してください。

※インフルエンザと診断された場合は、学校に連絡を入れてください。学校から、「治癒報告書」をお渡ししますので、保護者の方がご記入のうえ、担任へ提出してください。（登校後でも可）