ほけんだより 12月

R7.12.3
九度山小
No.10

いよいよ１２月がやってきました。令和7年も終わりが近づいてきましたね！
九度山小学校でもインフルエンザなどの病気に感染する子が出てきています。元気で冬を乗り切るために、手洗いやマスクでしっかり予防しましょう！
また、早寝・早起きをして、好き嫌いせずによく食べて体の調子を整えるようにしましょう。

免疫力チェック！ 風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- □ ストレスを感じている
- □ 食欲がない
- □ あまり運動をしない
- □ 野菜をあまり食べない
- □ 体温が36.5度以下
- □ 寝不足が続いている
- □ 最近あまり笑っていない
- □ 風邪を引きやすい
- □ 入浴はシャワーのみ
- □ あまり外出したくない

0～2個
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6個
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。
でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたとしましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんが、かぜをきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。
勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったら出席停止です！

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも!? 早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります（それぞれの出席停止期間は下の図を見てください）。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

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	発熱	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	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

出席停止期間：発症後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	有症状	有症状	有症状	症状軽快	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	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK

出席停止期間：：発症後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

12月の予定

１１日　歯科健診【全学年】
　　ブラッシング指導【３年生】

おうちの方へ

○『けんこうカード』の配付について

夏休み以降の健康診断の結果について記入したものを１５日に配布いたします。確認後、押印して１２月２２日（月）までに学校へ提出してください。また、「視力手帳」や「検診結果のお知らせ」などがお手元にあって受診が必要な方は早めに専門医にみてもらうようにしてください。