

ほけんだより 12月

R1.12.6
館林七小
保健室



今年も残り一カ月をきりました。今年中に済ませておきたいこと、
 やり残していることはありませんか？たとえばむし歯治療など・・・。
 残りの一カ月を有効に使って、気持ちよく新年を迎えましょう！！
 寒さも一段と厳しくなってきました。朝と日中の気温差が激しい
 今日この頃ですが、体調を崩さぬよう、手洗い・うがいや、衣服の
 調整など、かぜ・インフルエンザ対策を心がけましょう！

ほけんもくひょう
12月の保健目標

**かぜに
き
気をつけよう！**



今年もこの季節がやってきました・・・

ちゅうい インフルエンザに注意しよう！！

インフルエンザは、例年、11月上旬から散発的に発生し、それ以降、爆発的な患者数の増加を示して1月下旬から2月にピークを迎えた後、急速に患者数の減少を経て、4月上旬頃までに終息します。インフルエンザは感染力が非常に強いので、日頃からの予防が大切です。すでに館林市でもインフルエンザが発生していますので、外出先等で感染予防の注意が必要です。

ウイルスに負けない丈夫な体をつくることと、ウイルスを体に入れないようにすることが大切です。

【インフルエンザの予防法】

1 生活リズムを整えて、免疫力を高めましょう。

2 外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。

3 マスクを上手に活用しましょう。

インフルエンザ!? 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中

出席停止通知書は、学校に取りにきていただくか、または、学校のホームページからダウンロードできます。医師の証明をもらい、登校時に児童に持たせてください。

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

【保健室からのお願い】



こんな子いませんか？

- ① 休み時間に、厚着のまま校庭を走り回り、汗だくになっている子
- ② 空気が乾燥していることもあり、「咳が多く出る」「のどが痛い」という子

気温の寒暖差・空気の乾燥に注意が必要です。

子どもたちの体調管理のためにも、下記のご協力をお願いいたします。

①の気温差対策として・・・

★気温に合わせて脱ぎ着ができる服装にする。(厚手の長そでの下に、半そでを着ておく等)

②の乾燥対策として・・・

★水筒を持参する。(こまめな水分補給でのどに潤いを与える)

★マスクをする。(乾燥対策や、咳エチケット)

※インフルエンザの流行に備えて、使い捨てマスクを2～3枚ランドセルに入れておいてください。

ちりょうりつ
治療率100%まであと少し!!

げんざい ちりょうりつ
12/3現在の治療率 87.5%

ていがくねん ねんせい ねんせい ちりょうりつ たっせい
低学年である1年生・2年生が治療率100%を達成
しました! ちゅうがくねん こうがくねん はや ちりょう
して、七小むし歯0(ゼロ)を目指しましょう!!

は いっしょう たからもの たいせつ
歯は、一生の宝物です。大切にしましょう。

全員がむし歯を
なおしたよ!

2年1組・1くみ・2くみに
続き・・・



「ハートの実」ふえています♡

思いやりの木に、たくさんのハートの実がみのってきました。あたたかいメッセージが書かれたハートの実を見ると、こちらまで心があたたかくなります。みなさんは普段から、まわりの人に感謝の気持ちを伝えていませんか? 自分のためにがんばってくれている人がいることに気づけていますか? 自分の生活を振り返って

みましよう…あなたの
まわりの「思いやりの心」
に気づきましょう…そして
感謝を伝えましょう…。

あたたかい
メッセージ、
まだまだお
待ちしてい
ます☆



げんき きょうりよく
元気アップカードのご協力、

ありがとうございます!!



げんき だい かい
元気アップカード第2回を、12月2日(月)
～6日(金)の5日間で行っています。

5日間の自分の生活を記録することで、
自分の生活リズムで、これからもつづけたい
部分や、なおしたい部分がわかったのではない
でしょうか。冬休みまであと少し。生活リ
ズムをしっかり整えて、冬休みを元気に楽
しく過ごしましょう!!