

あおぞら 12月号

(保健だより)

令和2年12月 志木小 保健室



2020年も残り1か月となりました。日に日に寒くなって、かぜをひいている人が増えています。かぜ予防にはこまめな手洗い、マスクのほかにも、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事を取り、適度に運動し、十分な睡眠をとって体を休めることです。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう！

12月の保健目標 冬を健康にすごそう



毎年11月ごろからインフルエンザにかかる人がでてきますが、今年は手洗いやマスクなどが習慣になっていることもあり、志木小ではまだ一人もかかっていません！素晴らしいですね。一方で、新型コロナウイルス感染症は、全国で感染者が増え続けています。イベントがたくさん冬を楽しくすごすためにも、規則正しい生活と手洗いをしっかりして、病気に負けない体を作りましょう。登校する前は、今日一日学校生活を元気に過ごせるか、体温と体調をよく確認してくださいね。目指せ、学級閉鎖ゼロ！

コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う?

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	😊 ~ 😬	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	😬	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	😊 ~ 😬	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😬 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

保護者の皆様へ

出席停止の期間は感染症によって異なりますので、医師の指示に従ってください。(インフルエンザの出停期間は右の図をご参考にしてください。)登校出来るようになりましたら、保護者の方が「登校届」を記入し、登校する際にお子さんに持たせてください。用紙はその都度学校からお渡ししますが、志木小学校のHPからダウンロードすることも可能です。

12月の保健行事

- 2日(水) 眼科検診(5・6年)
- 4日(金) 眼科検診(さくら・1・2年)
- 11日(金) 眼科検診(欠席者・3・4年)

歯科健診でむし歯があった人数

1年生	5人	4年生	10人	合計	34人
2年生	7人	5年生	3人		
3年生	8人	6年生	1人		



むし歯は放っておいても治りません。早めに治しましょう！

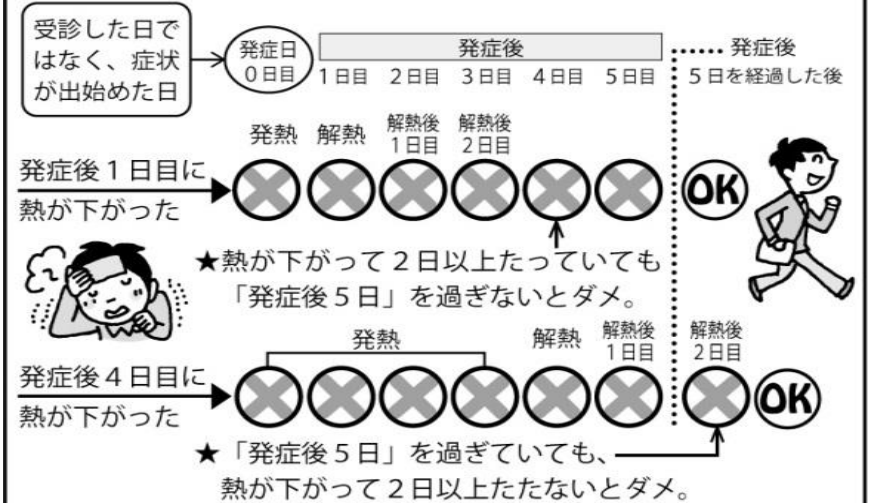
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)