



令和6年12月2日  
北区立なでしこ小学校

11月は異例の夏日もあり暑い日が多かったですが、最近(さいきん)は朝晩(あさばん)かなり冷え込む日(ひ)も増えて、いよいよ冬本番(ふゆほんばん)を感じます。今年(ことし)の「冬至(とうじ)」は12月21日(土)です。冬至(とうじ)とは1年(ねん)で1番(ばん)、太陽(たいよう)が出ている時間(じかん)が短(みじ)く、夜(よる)が長(なが)い日(ひ)です。この時期(じき)は感染症(かんせんしょう)が流行(りゅうこう)しやすくなります。手洗(てあら)いうがい・休養(きゅうよう)の基本的(きほんてき)な予防(よぼう)に加(くわ)えて、換気(かんき)や部屋(へや)の加湿(かじつ)などいつもより(すこ)も少し意識(いしき)を高(たか)めて感染症(かんせんしょう)にかか(か)らないように(し)ましよう。

## ほけんもくひょう 12月の保健目標

## かぜ よぼう 風邪を予防しよう

### △▼△▼△なでしこ小

### かんせんしょうりゅうこうじょうほう

### 感染症流行情報△▼△▼△

感染症(かんせんしょう)による校内(こうない)の出席停止者(しゅっせきていししゃ)は、右(みぎ)の表(ひょう)の通り(どお)りでした。まだ(まだ)感染症(かんせんしょう)の流行期(りゅうこうき)は続(つづ)きます。体調(たいちょう)を崩(くず)さないよう(き)づきつ(つ)気を付(つ)けましよう。



感染症名	出席停止者数
インフルエンザ	5人
マイコプラズマ感染症	22人
ヘルパンギーナ	1人
溶連菌	1人
手足口病	3人

(10月1日~11月15日)

発症日(はっしょうび)を入れてね。

元気(げんき)10回(かい)回復(かいふく)

## 登校再開日(とうこうさいかいび) 早見表(はやみひょう)

	0日目(にち)	1日目(にち)	2日目(にち)	3日目(にち)	4日目(にち)	5日目(にち)	6日目(にち)	7日目(にち)	8日目(にち)
新型コロナウイルス	★	症状(しょうじょう)軽快(けいかい)					登校再開(とうこうさいかい)		
	★		症状(しょうじょう)軽快(けいかい)				登校再開(とうこうさいかい)		
	★			症状(しょうじょう)軽快(けいかい)			登校再開(とうこうさいかい)		
	★				症状(しょうじょう)軽快(けいかい)		登校再開(とうこうさいかい)		
	★			🦠			登校再開(とうこうさいかい)		
インフル	★	解熱(げねつ)					登校再開(とうこうさいかい)		
	★		解熱(げねつ)				登校再開(とうこうさいかい)		
	★			解熱(げねつ)			登校再開(とうこうさいかい)		
	★				解熱(げねつ)		登校再開(とうこうさいかい)		
	★					解熱(げねつ)	登校再開(とうこうさいかい)		登校再開(とうこうさいかい)

🦠 **発症** **コロナもインフルもここは同じ** / **基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」**

🦠 **コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」**

🦠 **インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」**

## 健康生活ふりかえりカード

規則正しい生活を送るために、「健康生活ふりかえりカード」を実施します。自分で決めた目標の寝る時刻・起きた時刻・朝ごはん・排便・朝のはみがきの5項目について取り組みます。達成した項目は、項目のマスに描かれたイラストを好きな色で塗ってください。最後に感想を書いて、お家の方からのコメントをもらって学校に提出してください。

実施期間:1/10(金)~1/14(火) 提出日:1/15(水)



まよなか  
真夜中に

ねんまつねんし  
年末年始に

### とつぜん たいちようふりよう 突然の体調不良...そんなときは?

ねんまつねんし いりようきかん やす ひ かぎ たいちようふりよう おも  
年末年始、医療機関が休みの日に限って体調不良やケガをすることもあると思います。  
いざというとき、でんわ そうだん れんらくさき きゅうじつ やかん じゅしん はんだん まよ  
電話で相談できる連絡先があります。休日・夜間に受診などの判断を迷った  
とき、しょうかい いし かんごし そうだん ぜんこくどういつ たんしゅくばんごう  
小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

いりよう そうだん  
こども医療でんわ相談

#8000



### 保護者の方へ

#### ○ブクブクうがいとガラガラうがい

保健室では、咽頭痛や咳症状を理由に来室した児童に薬を服用させることはできません。そのため、うがい等の対症療法対応を行います。しかし、近年ガラガラうがいが苦手な児童が多く見受けられます。これからの季節、子供たちの感染症予防の一環としてお家でも練習してみてください。

