

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.12 R6.11.29

おうちの人とよみましょう



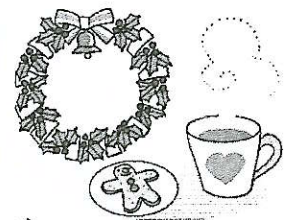
あさばん ひ こ おお
朝晩は冷え込む日も多くなってきて、いよいよ

ふゆ どうらい ことし げつ
冬の到来ですね。今年もあと1か月です。

こころ からだ けんこう き げんき ねんまつねんし
心と体の健康に気をつけて、元気に年末年始

むか
を迎えられるといいですね。

12月の保健もくひょう



かぜやインフルエンザを予防しよう!

さむ くうき かんそう かつぱつ かんせんしょう ひろ
寒くなって空気が乾燥してくると、ウイルスが活発になり、感染症が広が

りやすくなります。あさ すこ たいちょう わる かん がつこう やす
朝、少しでも体調が悪いな…と感じたら、学校は休んで

びょういん い じぶん かぞく からだ たいせつ
病院へ行くなど、自分や家族の体を大切にしていきましょう。

よほうほうほう しんがた おな
予防方法は、かぜもインフルエンザも新型コロナウイルスも同じです。

いま
今までやってきたことを、気を抜かずにしっかり続けていしましょう。

かぜ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませる ことを心がけましょう。  はや はや たいさく 早い早い対策が、 はや けんき 早く元気になるためのカギ。 あたたか 温かくして ゆっくり休もう。	しっかり食べて 栄養をとりましょう。  とくに ビタミンを たろて!	室内の温度・湿度にも 気を配りましょう。  温度は 21~24℃ 湿度は 70% 前後
発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときは インフルエンザかも!?  この場合は早めに病院へ行き 治療を受けましょう。		

うんへ

寒さむくなってくると、おろそかになりやすいのが手洗いてあらです。トイレあとの後、
食事しょくじの前、外まへから帰かえった後あとなど、石けんせっでていねいに手てを洗あらいましょう。

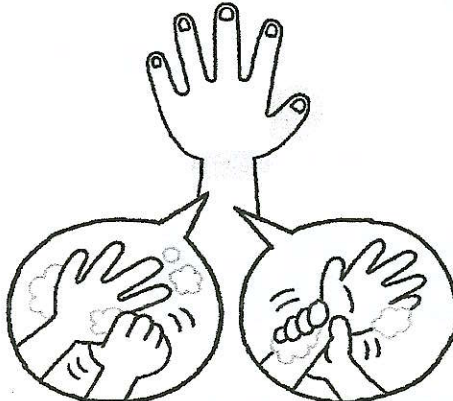
洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

ゆびさき つめ あいだ
指先と爪の間



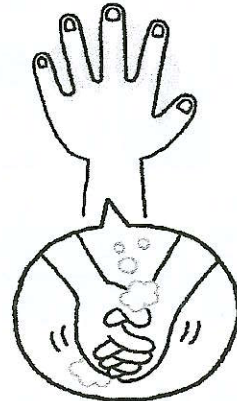
手のひらでこする

おやゆび てくび
親指・手首



反対の手でねじる

ゆび ゆび あいだ
指と指の間



こすり合わせる

インフルエンザ・新型コロナウイルスは、「出席停止」になります！

発症日を入れてね



登校再開日早見表

元気！回復



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
			★					登校再開	
	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」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開