

ほけんだより 12月

令和6年12月 No.6
 墨田区立第三吾嬬小学校
 校長 川中子登志雄
 保健室

もうすぐ冬休みです。年末年始はたくさんのイベントがあり、ワクワクしますね。

学校がお休みに入ってしまうと生活リズムが崩れてしまったり、イベントでごちそうを食べ過ぎてしまったりしますが、運動が苦手でも大掃除などのお手伝いをして体を動かしましょう。心も体も、おうちもすっきりさせて新年をむかえましょう。



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

洗った手はきれいなハンカチでふこう

手を洗った後に、髪をさわったり洋服でふいたりをするとなかなかの手洗いが台無しに。きれいなハンカチで拭いて感染症をふせぎましょう。



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



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		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			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

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			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK