



令和4年12月1日
練馬区立北町小学校
校長 瀧嶋 克己
保健室

12月になりました。北町小学校にも、冷たい風が吹いていますね。毎日寒いですが、天気のいい日には元気よく校庭で遊んで、夜はしっかり寝て、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。さて、あっという間に2022年が終わろうとしていますね。今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年の中で夜が一番長く、昼が一番短い日のことです。まだまだ寒い日は続きますが、季節は少しずつ動いているのです。残りの2学期も体調に気を付けて、元気に冬休みをむかえましょう！

あったか～い が やけどに?!

12月に入り、きびしい寒さになりました。エアコンやヒーター、ストーブのほかにも、こたつ、ホットカーペット、湯たんぽ、使い捨てカイロなどが活やくする季節ですね。

これらを使うと、火を使わずにあたまることができるので、わりと安全に感じるかもしれませんが、しかし、そこに思わぬ落とし穴が！初めは熱くないと思っても、長い時間体に直接あてたままにしていると、自分でも気づかないうちに重いやけどになってしまうことがあるのです。これを、「低温やけど」といいます。

湯たんぽや使い捨てカイロなどは、服やタオルの上からあてたり、ホットカーペットなどはタイマーをセットしたり…。低温やけどにならないように上手に使えば、寒い冬を乗りきる心強い味方になってくれますね。



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済まらず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。



冬休みを健康で安全にすごすための約束

- 生活リズムを崩さない
- 家でも感染症対策
- 少しずつでも毎日運動
- 暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう



身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

保護者の方へ ~インフルエンザの出席停止期間について~

インフルエンザが流行する季節となりました。インフルエンザは、「学校で予防をすべき感染症」（学校感染症）の第二種に指定されており、かかった際には「出席停止」の措置が取られます。

学校保健安全法では、「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」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となっても、お子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断していただければと思います。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱 解熱 登校可
 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

