

ほけんだより

児童数配布

第9号
令和5年12月1日発行
練馬区立向山小学校
保健室

いっき なつ ふゆ きこう きおん へんか たいちよう
一気に夏から冬になったような気候ですね。気温の変化に体調が
ついてこない人もいるかもしれません。

インフルエンザに溶連菌感染症、新型コロナにマイコプラズマ
かんせんしょう など、いろいろな感染症が出ています。体調のよくない
ときは、無理せず、早めに休みましょう。学校で具合が悪くなった
ときは、マスクを付けてもらっています。ランドセルの中に必ず
2～3枚入れておきましょう。



せんせい さむけ ほけんしつ ひと ようす
「先生！寒気がします！」と保健室にやってくる人の様子を
みると、「それじゃあ寒いよ・・・」と思わず言ってしまう、
ふくそう ひと ととき
服装の人が時々います。

したぎ き みじか
下着を着ていない、短いパンツやスカート、ボタンを
かけていない、などなど。「おしゃれ」「お気にいり」と言っ
てしまえばそうですが、それで具合が悪くなってしまうのは、よく
ありません。せめて、体調があまりよくないときには、着る
ものをちょっと考えて、選ぶようにしましょう。



ふく じょうず き
服を上手に着よう！



3つの首(首・手首・
あしくび
足首)をあたためる
からだ あたた
と体が温まりやす
い。

したぎ き おんど たち こうか
下着を着ると、温度を保つ効果が
あり、体が冷えにくい。



うらもあります

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

<インフルエンザ・新型コロナに感染したら>

発症日を入れてね



登校再開日早見表



	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	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
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

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」

※溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎、伝染性紅斑（リンゴ病）、手足

口病などの登校に関しては、かかりつけの医師の指示に従いましょう。

※感染症でお休みした時は「登校届」の提出をお願いします。学校ホームページからダウンロード

できます。学校に用紙もあるので、必要な場合はお申し出ください。