

ほけんだよい

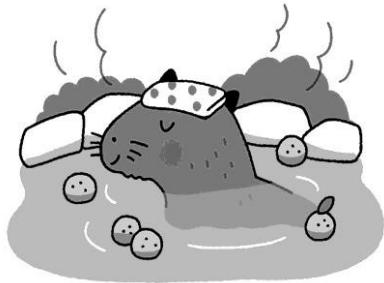
児童数配布

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

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感染症など、いろいろな感染症が出ています。体調のよくない時は、無理せず、早めに休みましょう。学校で具合が悪くなった時は、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。



「先生！ 寒気がします！」と保健室にやってくる人の様子を見ると、「それじゃあ寒いよ・・・」と思わず言ってしまう、服装の人が時々います。

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、着るものを見つけて、選ぶようにしましょう。



服を上手に着よう！



3つの首（首・手首・足首）をあたためると体が温まりやすい。

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。

元気 × 回復

●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
★	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	
★								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」

発症	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	
★					解熱			登校再開

イ ン フ ル

※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。