

ほけんだより



令和5年12月1日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 坪倉 一雄
養護教諭 齋藤 裕子

ひるま ひ あたた 朝晩は冷えますね。冷たい北風が吹くようになりました。
教室は換気しますので座席によってはかなり冷えています。暖かい下着を着る・上着を持参
するなど工夫してください。規則正しい生活を心がけ、体調管理しましょう。

12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

2学期は、9月にインフルエンザと新型コロナウイルスが流行り本校でも学級閉鎖をした学年がありました。11月には、インフルエンザ17人・溶連菌感染症8人の児童が感染し欠席（出席停止）しました。咽頭結膜熱（アデノウイルス）にかかって欠席（出席停止）する児童も数名いました。これから、12月に入りますます寒くなってくると感染症が流行ってきます。

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
	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	
インフルエンザ	★	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

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」

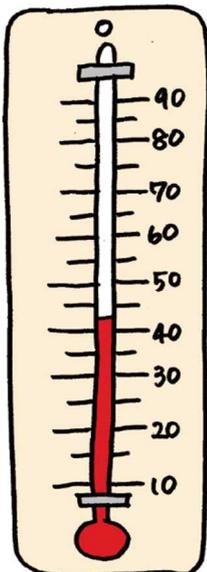
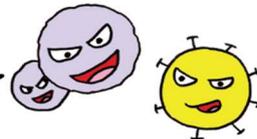
コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

かぜの予防にいい湿度は？

寒くなってくると、空気が乾燥して唇やお肌がカサカサしたり、かぜのひきはじめるなど鼻がムズムズしたりすることがあります。そんなとき、あなたはどのようにしていますか？

空気がかんそうしてすごしやすいぜ！みんなののどや鼻から入って仲間をふやしてやるぜ！



▲ **60%以上**

ジメジメして、ダニやカビが発生しやすくなる

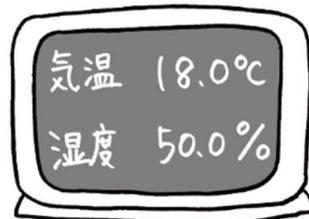
◎ **40~60%**

ウイルスにとって居心地が悪く、増えたり動いたりしにくい

▲ **40%以下**

ウイルスが増えたり動いたりしやすくなる

室温は18度以上がいいよ！



ウイルスは寒くてかんそうした空気の中がすごしやすいので、元気になります。加湿器やぬれタオルを干すなどして、上手に湿度を保ちましょう。

寒くても水分補給は大事!?



私たちの皮からは目に見えない水分が出ています。冬は空気が乾燥しているため、喉がかわきやすいです。



夏の暑い時期は喉がかわかないので、つい水分をとらずに長い時間すごしてしまうことがあります。

だから...

朝起きたらたくさん飲む



「のどがかわいた」と感じる前に飲む



冷たすぎない飲み物を飲む

