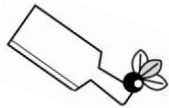


# ほけんだより

令和5年1月13日  
練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
養護教諭 山村 佳奈子

元気に冬休みをすごせましたか？寒さがきびしくなりますが、かぜなどひかずに新しい年をスタートさせましょう！手あらい・うがいは、もちろんですが、部屋の換気にも気を付けてください。さわやかきれいな空気的环境中、頭すっきり、体すっきり、元気に寒さを乗り切りましょう！



1月の保健目標

かぜを予防しよう



朝ごはんを食べるといいこといっぱい！



元気のもとになる



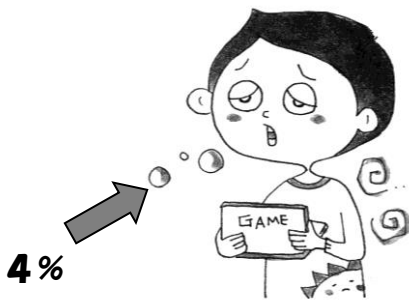
すっきりと目がさめる



体があたたまる

クイズ：みなさんの息の中に4%あるものってなに？

ヒント：これがへやの中にふえてくと苦しくなっちゃう。

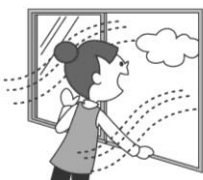


私たちがく息の中には、二酸化炭素があります。これが、部屋の中にたくさんたまると、頭が痛くなってきたり、気持ちが悪くなったりします。

また、かぜをひいている人がくしゃみやせきをする時、出されたばい菌やウイルスがどんどん部屋の中で増えていきます。

ですから、ときどき窓をあけてきれいな空気に入れかえましょう。

(こたえ：二酸化炭素 にさんかたんそ CO<sub>2</sub>)



こんな症状がみられたら、換気のサイン！

☆休み時間はかならず窓と出入り口の2カ所以上を開けるようにしましょう！





顔をさわるクセ  
気をつけよう

← 無意識のうちに  
顔をさわって  
いますよ!



※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。

## 保護者の皆様へ

# インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目
発症後 2 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	登校可能 
出席停止期間	→							

## ●朝の健康観察をお願いします

元気よく起き  
れましたか？



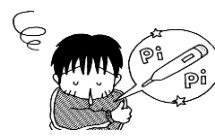
顔色はよいで  
すか？



食欲はありま  
すか？



調子が悪いの  
かなと感じた  
ら、熱を測って  
みてください。



体調がすぐれないときは無理をして登校せずに、早めから体を休めることが早い回復へつながります。また、**早めに受診をして**いただき、医師の診断を受けることをおすすめいたします。出席停止期間は上記の「出席停止の数え方」をご参照ください。

## ●早寝・早起き・朝ご飯、規則正しく過ごさせましょう

子供たちのがんばりを支えるのはご家庭ですが、その方法のひとつは「**早寝・早起き・朝ご飯、規則正しい生活リズムを送る**」です。新学期が始まりましたが、冬休みの間に生活リズムが乱れてしまっているお子さんもいるようです。ご家庭でのお声かけ、応援をお願いいたします。