

# ほけんだより

令和6年12月号  
所沢市立泉小学校  
保健室

インフルエンザの流行が心配される季節になりました。教室では、休み時間を中心に換気を行いながら過ごします。上着で体温調節が出来るようにしましょう。また、下着を着たり、足元を温めたりして体を冷やさないように心がけましょう。



## てあら 手洗いをしっかりしよう！

最近、水が冷たくなってきましたが、手洗いはしっかりとできていますか。アルコール消毒に負けないウイルスもいるので、感染予防の基本は「石けんでの手洗い」です。時間をかけてすみずみまできれいに洗うようにしましょう。

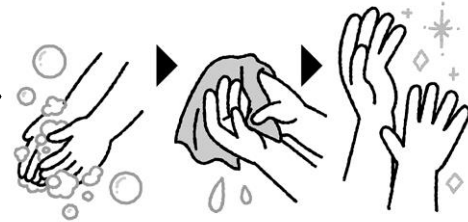
また、ハンカチは、忘れずに毎日新しいものを用意しましょう。

泡でげき退！



ウイルスは、石けんの泡が大好き！

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



## てあら こまめに手を洗おう！

とくに大切な手洗いのタイミングはいつでも。右のイラストをヒントにして「〇〇のとき（まえ・あと）」を合言葉に、おうちの方と確認してみましょう！



## おとなは 大人の歯（永久歯）を守ろう！

みなさん、最近生えたばかりの大人の歯はありますか。小学生は、歯の生え変わりの時期です。これから、生きている間ずっと使い続ける大人の歯を守るために、12月9日（月）の学校保健委員会では親子で歯みがきについて学び、むし歯菌の数を調べることができます。ぜひおうちの方と参加してみてください。詳細は配付物及び11月20日の学校ほっとメール参照



申込フォーム



## 保護者の方へ

### ◆睡眠時間について

小学生の睡眠時間は9～12時間が推奨されています（厚生労働省）。また休日に睡眠のリズムを崩す児童が多く見受けられます。生活リズムの見直しを必要に応じて行ってください。冬休み中も年越し以外は規則正しく過ごせるようにしましょう。

### ◆インフルエンザ等の出席停止期間について

下表を参考に、医師の指示に従って療養してください。

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
	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	★	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」