

すこやか 12月

2024年12月

町田市立小川小学校 校長
養護教諭

自分でかぜ予防・体調管理をしよう!

だんだんと寒くなってきました。体調を崩す人も増えてきています。でも、けんこうレンジャーたちは元気いっぱい!どんな必殺技を使っているのか見てみましょう。



着替えて サラサラ!の術

冬でも汗をかきます。
毎日清潔な下着を
着よう!



朝ごはん パワーチャージ!の術

朝ごはんを食べると、
脳が活性化し、午前中の
勉強や活動に集中して取り
組めます。栄養バランス
を考えた朝食をとろう!



手洗い・うがい・マスク でピカピカ!の術

手やのどについたウイルスを落としましょう。とくに、トイレの後、外から帰ってきた後、食事の前には必ずせっけんで手を洗おう!

※アルコール消毒も効果的です。



換気でスッキリ さわやか~!の術

人がたくさんいる部屋の空気は、
ウイルスや人のほの息などで汚
れていきます。定期的に窓を開け、
新鮮な空気と入れ替えよう!



ぐっすり寝て 元気回復!の術

私たちの体は、寝ている間に、体の疲れをとったり、
覚えた記憶を整理したり、けがなどを治したりして
います。ぐっすり寝るように工夫しよう!

もうすぐ冬休み！ 学校が休みだからといって夜ふかしをしたり、朝寝坊をしたりすると、生活リズムが崩れてしまいます。そうすると、体調も崩してしまうかも！？
 年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう。

今年の **ふ** **り** **か** **え** **り**

今年1年、元気に過ごせましたか？ チェックをしながらふりかえってみましょう。

- 早ね・早おきを心がけている
- 朝ごはんを食べている
- 夜はぐっすり眠れている
- 歯や口の健康で気になることはない（治療も済ませた）
- 適度な運動や外遊びをしている
- 自分なりのリラックス方法がある
- 調子の悪いときは早めに休むようにしている
- 規則正しい生活をしている



チェックの数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところとからだが健康でありますように。保健室から祈っています！

かんせんしょう **感染症** にかかったら…

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし、自分や家族がインフルエンザやノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 外出せず、家でゆっくり休む
- できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気をつける（目安は40～60%）
- マスクをつける
- こまめに手を洗う
- おなじ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよくさわる部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



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	
<p>コロナもインフルもここは同じ</p> <p>基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」</p> <p>コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」</p> <p>インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」</p>									
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	