



半田市立岩滑小学校  
令和7年度12月号

## 12月の保健目標 ふゆ けんこうせいかつ き 冬の健康生活に気をつけよう

11月中旬から岩滑小学校でもインフルエンザが流行っています。冬は気温が下がり、空気が乾燥するため、ウイルスが増えやすいです。

- ・こまめな手洗い
  - ・換気
  - ・3食しっかり食べる
  - ・十分な睡眠
- を行い、感染症に負けない元気な体を作りましょう。



### 感染症の出席停止期間について

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が経過した後1日を経過するまでは出席停止になります。

#### インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

#### 新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合				有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

## 1年生で親子ブラシング教室がありました

学校歯科医の村井先生・歯科衛生士の方から、歯みがきの方法について親子で教わりました。また、6年生の代表児童から100%歯みがきへの挑戦を聞きました。いつまでもきれいな歯で過ごすために、これからも丁寧に歯を磨きましょう。



## 学校保健委員会「がんについて知ろう」がありました

半田市の保健師さんに来ていただき、「がん」について学びました。「がん細胞」ができるしくみや検診の大切さについて教えてもらいました。



## 気温や状況に合わせて衣服を調節しよう

衣服には寒さから体を守る働きがあります。「重ね着」をすることで、冬の屋外でもあたたかく過ごせたり、気温や状況に合わせて衣服をぬいだり着たりできるため、どんな場所でも心地よく過ごせます。

また、特に寒い日は3つの首を温めることができます。マフラー、手袋、靴下を身につけて、「首・手首・足首」を温めましょう！

