

ほけんだより 12月

半田市立岩滑小学校
令和7年度12月号

12月の保健目標 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しています。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	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	発熱	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	有症状	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	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

1年生で親子ブラッ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おすすめです。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！

