



蓮田市立黒浜北小学校 保健室

<sup>がつ</sup> いよいよ12月になりました。<sup>ふゆ さむ きび</sup> 冬の寒さも厳しくなってきましたね。

<sup>ふゆ</sup> 冬は、<sup>すいぶん と</sup> のどがかわかないからと水分を取らないでいると<sup>きづ</sup> 気付かぬうちに<sup>すいぶんぶそく</sup> 水分不足になっ  
ていることがあります。

<sup>かんそう</sup> 乾燥しているこの時期は、<sup>じき かぜ</sup> 風邪などの<sup>かんせんしょう</sup> 感染症にもかかりやすくなっているので、こま  
<sup>すいぶん ほきゆう</sup> めに水分を補給しましょう。

## 12月の予定

12月12日(木) 13:00~13:45 3・4年生

【足育教室：子どものための足育】

アキレス株式会社の講師の方より正しい靴の履き方や足の測定を行います。

保護者の方も参加可能です。参加希望の方は下記のQRコードより入力お願いいたします。



## カイロの 使い方に注意

<sup>つか</sup> 使うと<sup>あたた</sup> ぽかぽか暖くなるカイロ。<sup>さむ ふゆ おお み かた</sup> 寒い冬の大きな味方  
ですが、<sup>きけん</sup> やけどをする危険も。<sup>つか かた かなら まも</sup> 使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 熱くなったら  
体から離す



× 肌に直接貼らない

# 令和6年度第1回学校保健委員会

本校の学校医 島先生より「感染予防と健康食習慣の重要性」についてご講話いただきました。



洗っていない手には、約100万個のウイルスがついているそうです。ハンドソープで10秒または30秒もみあらい後、流水で15秒すすぐと手についているウイルスは約数百個まで減ります。こまめな手洗いが感染予防にいかに大切なのか学ぶことができました。

肥満を防止するため、栄養バランスや食品の効果について学びました。

プレーンヨーグルトにフルーツを入れて砂糖やジャムを少しいれた健康レシピのおやつぜひやってみてくださいね。



## インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザの出席停止期間は、

**「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」と法で定まっています。**

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合

