



# 保健だより

第8号  
令和6年12月5日  
古河第一小学校 保健室  
家族の人と読んでね



もうすぐ冬休みですね。長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。特に年末年始は楽しいことがたくさんで、夜更かししたくなってしまいう人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、休み明けに元気な姿を見せてください。

## 12月の保健目標『かぜの予防をしよう』 『うがい・手洗いでかぜ予防』

今年はコロナやインフルエンザだけでなく、手足口病やマイコプラズマ感染症など、様々な感染症が出ています。また、感染性胃腸炎(ノロウイルスやロタウイルスなど)は、例年12月中旬頃に流行のピークとなる傾向があります。どんな感染症に対してもまずは、手洗い・うがいが大切です。また、一日の中で気温差がとても大きいので、服装にも注意して過ごしましょう。

### ※※※体調が悪いかも…と思ったら※※※



無理せず休む



水分補給



食事は消化によいもの



乾燥を防ぎ加湿する

### 保健室前の掲示物に注目!!

#### 正しい手あらいの仕方

保健委員会のみなさんが作成しました。手洗いのしかたが立体的に表されています。

6つのポーズを覚えて、すみずみまできれいに洗おう!



## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナ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かかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後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

### 真夜中に年末年始に突然の体調不良…そんなときは?

真夜中や年末年始など医療機関がお休みの時の病気やけがにも慌てず対応できるよう、相談できる連絡先を把握しておきましょう。茨城県は、下記のどちらも24時間365日対応しています。#7119はおとな(概ね15歳以上)のみ対応可。こども(15歳未満)は#8000へ。

**例**

**#8000** 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

**#7119** 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

### はやね・はやおき・あさごはん 一小げんきクイズ ⑧

もんだい 空気中に飛んでいるウイルスから、のどを守る方法はなんですか。

- ①歯を磨く
- ②息をしない
- ③うがいをする

こたえはうらがわ



いちしょう ことた  
— 小げんきクイズの答え



③

うがいをする<sup>と</sup>、口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>に水<sup>みず</sup>の流れ<sup>なが</sup>ができます。その水<sup>みず</sup>の流れ<sup>なが</sup>は、のど<sup>のど</sup>に付<sup>つ</sup>いた菌<sup>きん</sup>やウイルス<sup>ウイルス</sup>を洗い流<sup>あら</sup>してくれる効果<sup>こうか</sup>があります。そして、風邪<sup>かぜ</sup>や感染症<sup>かんせんしょう</sup>を予防<sup>よぼう</sup>することにつながります。

うがいするタイミングは、帰宅<sup>きたく</sup>した時<sup>とき</sup>や人<sup>ひと</sup>が多い場所<sup>ばしょ</sup>に行ったあと、食事<sup>しょくじ</sup>の前<sup>まえ</sup>、朝<sup>あさ</sup>起きた時<sup>とき</sup>、空<sup>くう</sup>気が乾燥<sup>かんそう</sup>している時<sup>とき</sup>がおすすです。やり方<sup>かた</sup>は、ブクブクうがいをしてから、ガラガラうがいを2~3回<sup>かい</sup>繰<sup>かえ</sup>り返<sup>かえ</sup>してください。

のど<sup>のど</sup>に付<sup>つ</sup>いた菌<sup>きん</sup>やウイルス<sup>ウイルス</sup>を体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>に入<sup>い</sup>れないよう、こまめなうがいを心<sup>こころ</sup>がけましょう。