

# ほけんだより 12月

No. 8 / 2023年12月8日 山武市立蓮沼 小学校 保健室



## 感染症情報

11月は、インフルエンザ流行により、学級閉鎖の措置をとる学年がありました。12月現在も、各学年『インフルエンザA型』がよる欠席者や発熱・風邪による欠席者が毎日いる状態です。市内でも、学級閉鎖の措置をとる学校が出ています。本校では、現在インフルエンザ以外の感染症によるお休みはみられませんが、市内の他の学校では『溶連菌感染症』や『新型コロナ』の欠席者も少し出てきています。発熱や風邪症状でお休みし、病院受診の結果、上記感染症とわかった場合は、学校まで御連絡をお願いいたします。出席停止に関する書類は、インフルエンザ・新型コロナは保護者記入、それ以外の感染症は医師記入となります。

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

## 皮膚トラブルについて

寒くなり、水道の水もかなり冷たく感じるようになってきました。冬の寒さや乾燥で、ひび・あかぎれ・しもやけといった皮膚トラブルも増えてきます。保湿のために、ハンドクリームを持参する場合は、無香料のものを選んでいただくと幸いです。化学物質過敏症やアレルギー体質等により、柔軟剤などに含まれる香料などの化学物質に敏感に反応し、不快に感じたり、頭痛などの体調不良を感じたりする人もいますので、無香料のものをお願いいたします。また、肌トラブルが起こりやすい場合は、早めにかかりつけ医に相談することをおすすめします。



\*裏面は、児童向けほけんだよりです。

# ほけんだより 12月

No. 8 / 2023年 12月 8日 山武市立蓮沼 小学校 保健室



12月になり、一気に寒くなりました。寒くなると、手洗いや換気が「つらいなあ」と思うかもしれませんが、この時期は、病気の原因になるウイルスがすきな季節です。そんな時こそ、ていねいな手洗いを心がけましょう。

## てあら ハンカチでふくところまでが、手洗いです！

先月のほけんだよりでも、ハンカチを持ち歩くことについてのせました。「ハンカチ忘れた〜！」と、ろう下で手をパタパタしながら乾かしている人をたまに見かけますが…自然乾燥は、手あれの原因になってしまいます！

手あれで痛い思いをしないためにも、手あらいのあとは、ハンカチでしっかりふきましょう。また、ハンドクリームを上手に活用して、保湿するのも手あれ防止に良いです。ハンドクリームを使用したい時は、おうちの人に相談しましょう。



## からだ、カラカラ… ふゆ すい ぶん 冬もこまめに水分ほきゅう！

きびしい寒さの季節になりました。外は空気がカラカラ、室内はエアコンやストーブでカラカラ…乾燥に注意です！夏よりも汗をかかないので、体から出ていく水分に気が付きにくいので、自分で意識して水分ほきゅうすることが大切です。休み時間の時には必ず飲む、というように、水分ほきゅうを習慣にしましょう。夏のように冷たいものを飲むのではなく、あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできます♪