

12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

12月に入り、きびしい寒さになりました。ストーブやホットカーペット、こたつなど、暖房のあたたかさが気持ち良いですね。寒い季節も、健康的に体を温めて、元気に過ごしましょう。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

SNS コマトクノート

ネットを利用するすべての児童生徒へ 学ぼうネット社会のこと

スマホがウイルスに感染しています
その警告は本物ですか？

にせの警告に注意して

画面に表示される内容は、電話をかけさせたり、メールアドレスを盗むための、なんの根拠もないおどしです。

警告の内容をうのみにせず、大人に相談しましょう。



インフルエンザ対策について

日に日に寒さが厳しくなってきました。最近、体調を崩して欠席する児童生徒もちらほら見受けられます。この時期忘れてならないのがインフルエンザです。今シーズンは、南半球オーストラリアでの流行が見られたことから、例年通りの感染拡大を予想する声が聞かれます。

日本では、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、インフルエンザワクチンの接種を検討されている場合は、12月上旬までに接種を終えることが望ましいと考えられます。

●登校後インフルエンザを疑う症状がでたら

校内でインフルエンザ感染者が発生している場合、インフルエンザを疑う症状のある児童生徒は、すぐに家庭へ連絡し、速やかに早退の対応をとらせていただきます。家庭の事情により、お迎えが下校時間を過ぎる場合でも、スクールバスには乗れませんのでご了承ください。








●家族がインフルエンザに感染したら

家庭内でご家族がインフルエンザと診断された場合は、学校まで報告してください。ご家族の発症から5日間程は、体調の変化に特に注意していただき、登校前の健康観察の徹底をお願いします。

●インフルエンザ出席停止期間

発症した後5日（発熱の翌日を1日目として）を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

(例)

| 出席停止期間 | 発症日 0日目 | 発症後 1日目 | 発症後 2日目 | 発症後 3日目 | 発症後 4日目 | 発症後 5日目 | 発症後 6日目 | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------|
| 発症日以後の 1日目に解熱した 場合 |  |  |  |  |  |  |  | 登校可能 |

新型コロナ・インフルエンザ同時流行に備えましょう

もしもの時に安心して自宅待機・療養ができるよう必要な備えをしておきましょう。

| くすり類 | 衛生品 | 食べ物・飲み物 | 日用品 |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 解熱鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 咳止め <input type="checkbox"/> 服用中の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 検査キット <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 主食（うどんなど） <input type="checkbox"/> ゼリー食品・飲料 <input type="checkbox"/> スポーツドリンク <input type="checkbox"/> インスタント食品 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 幼児用おむつ等 |

参考：石川県ホームページ「新型コロナウイルス感染症の療養に備えましょう」