

ほけんだより 12月

令和6年12月12日
自由ヶ丘南小学校
養護教諭 鶴永

おうちの人といっしょに読みましょう。

今年もあと少して終わります。2学期もあと8日となりました。残りの学校も元気に登校できるように体調管理に気をつけて過ごしましょう。

感染症が流行してきています

インフルエンザやマイコプラズマ肺炎で欠席する人が増えてきています。感染症にかからない、うつさないために自分にできることを確認しましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットをする

(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、
上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)

- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



保護者の方へ

【感染症の出席停止期間について】

インフルエンザとコロナウイルスの出席停止期間は似ているようで少し違います。下記を参考に確認ください。

インフルエンザ

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

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

コロナウイルス

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

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

※その他の感染症にも出席停止期間が定められています。受診時の医師の指示に従ってください。

ウラもあります

もうすぐ冬休み!

□にあてはまる文字を入れて、ことばを完成させよう!

	①	②	③		④	⑤		⑥	
ら				の			は	へ	!!

<p>① 冬を英語で言うと 〇〇〇〇ー!</p>  <p>う □ □ □ □ ー</p>	<p>② 冬に旬をむかえる野菜。風邪の予防効果あり!</p>  <p>□ □</p>	<p>③ カイロや湯たんぽなどの温かいものに触れ続けていると、〇〇〇〇やけどになるかも。</p> <p>て □ □ □ □</p>
<p>④ 冬に流行る感染症。</p>  <p>い □ □ □ □</p>	<p>⑤ ずっと家にこもっていると〇〇〇〇がたまるかも。発散のためにも体を動かそう。</p>  <p>す □ □ □ □</p>	<p>⑥ 〇〇〇〇にならず、元気に冬休みを過ごそう!</p>  <p>□ □ □ □ □ □</p>

答えが分かった人は先生に教えてください。

鶴永先生からみなさんへ

みなさんにとって2024年はどんな1年でしたか? 楽しかったこと、嬉しかったこと、悔しかったこと、悲しかったこと... 色々なことがあったと思います。ぜひ、1年を振り返ってみましょう。ちなみに、鶴永先生の2024年は、自由ヶ丘南小のみなさんに出会って、お話ししたり、みなさんのがんばっているところを見られたりして素敵に1年でした。



もうすぐ冬休みです! クリスマスやおみそか、お正月など楽しいイベントがいっぱい。

不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調をくずす原因になります。規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。1月7日の始業式に元気に会いましょう!!!

