



ほけんだより



川口市立安行東小学校保健室 令和6年12月18日

12月も半ばに入り、もうすぐ冬休みですね12月はインフルエンザが流行し、学級閉鎖になったクラスもありました。クリスマス・お正月と、行事がもりだくさんの冬休み。3学期も元気に楽しく過ごすことができるよう、引き続き感染対策を行うとともに、体調管理に気をつけて生活しましょう。

<インフルエンザ・新型コロナの出席停止期間について>

おうちの人と一緒に確認しましょう。

下記の通りとなっています。再度、ご確認をお願いいたします。

インフルエンザの場合 :発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

	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 :発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで。

	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

“安行東っ子 冬休み すくすくカード” について

元気3学期をむかえられるように、“安行東っ子 冬休み すくすくカード”を配付します。

「すいみん・しょくじ・はみがき・メディア」をチェックするカードです。

はやね・はやおきの時間とメディア利用のルールは、おうちの人と相談して、自分で目標を決めて取り組んでください。

(目標の時間は、ふだん学校に通っている時と同じぐらいの時間にしましょう。)

《12月の保健目標》 かぜをひかないようにしましょう

かぜをひかないために、自分でできることは何だと思えますか？
 早寝早起き、バランスの良い食事をとる、適度に体を動かすなど、他にもいくつかあると思います。
 楽しい冬休みを過ごすためにも意識して行動してみましょう。それでもかぜをひいてしまった時には、しっかり休むことが大切です。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。
 休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



ハンカチ点検結果

12月9日(月)に保健委員会によるハンカチ点検がありました。
 特に、6年生の所持率が高い結果となりました。
 点検のない日もハンカチを忘れないようにしましょう。



にじいろ	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
75.0%	87.2%	80.4%	89.3%	82.2%	78.2%	95.7%	85.3%

おうちの方へ

～11月～12月上旬に臨時的な歯科健診がありました～

学校歯科医の先生からは、「歯の表面はしっかりみがけているけれど、歯の裏側などみがきにくいところにみがき残しのある児童がいる」とご指導を受けました。
 特に、夜の歯みがきの際には歯みがきの確認や仕上げみがきのご協力をお願いいたします。

また、今回の歯科健診で、むし歯が見つかった人は114人いました。3学期に受診状況を確認させていただく予定です。早めの受診をお願いいたします。

