ほけんだより12月

令和７年１２月１日
潮来市立日の出小学校
保健室　NO.8

11 月から県内でインフルエンザ患者報告数が警報レベルとなるところがでてきました。潮来保健所管内においても注意報が継続しています。感染対策として「手指衛生の励行」と「咳エチケットの実施」をお願いします。また、室内のこまめな換気や加湿も十分に行い、予防を心がけましょう。

今月の保健行事

清潔しらべ	８日(月)～１２日(金)

12月の保健目標
寒さに負けないじょうぶな体をつくろう

12月の安全目標
冬の交通安全に気をつけよう

お知らせ

健康手帳を配布します

12 月の清潔検査実施後、健康手帳を配付します。２学期に行った清潔検査や身体測定の結果をご確認ください。

清潔調べの下部には「ひとこと」という欄がありますので、保護者の方のコメントを記入してください。

押印、記入が済みましたら、健康手帳を **12 月 19 日（金）までに学校に返却してください。** よろしくお願いします。

薬物乱用防止教室を実施しました

11 月１７日に茨城県警本部の職員の方をお招きし、６年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。

薬物の種類や心身に与える影響を教えていただき、薬物の誘いに負けない３つの行動（①きっぱり断る ②その場から離れる　③警察などに相談する）や相談場所（少年サポートセンター等）について知ることができました。

冬休みはイベントが多い時期です。20 歳未満のお酒とたばこは「薬物乱用の入口」と言われています。講演の中で、成人は１８歳だが、お酒・タバコは 20 歳からという話もありました。興味本位に気軽な気持ちで始めないよう、見守りをお願いします。

インフルエンザの「出席停止」について

インフルエンザの流行が続いています。インフルエンザは感染力が強く、警戒すべき感染症です。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いします。

学校保健安全法では**「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」**出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となっても、お子さんの回復の様子等を充分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。また、出席停止期間が過ぎても咳が続く場合には「咳エチケット」としてマスクの着用等をお願いします。

出席停止期間のｅメッセージの入力もお願いします。欠席理由として「その他」を選択し、発症日や解熱日等を入れてください。お手数かけますがよろしくお願いします。

発熱期間＼経過日数	0日（発症した日）	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	😷	😷	😊	😊	😊	😊	🏫	
3日間	😷	😷	😷	😊	😊	😊	🏫	
4日間	😷	😷	😷	😷	😊	😊	🏫	
5日間	😷	😷	😷	😷	😷	😊	😊	🏫

😷 発熱　😊 解熱　🏫 登校可　※「発症した日」は発熱した日をさします。

気温の低い日が増えてきました。登校時には「寒い！」という声が聞こえてきます。首・手首・足首には、太い血管が集中しているため、マフラーや手袋、厚手の靴下などで防寒すると、冷気で体温が下がるのを予防できます。また、重ね着をすると服と服の間に温かい層ができ、保温効果が高まります。下着、シャツ、セーターといったように服を重ねるのがおすすめです。