



ほけんだより

令和4年度
東小学校 保健室



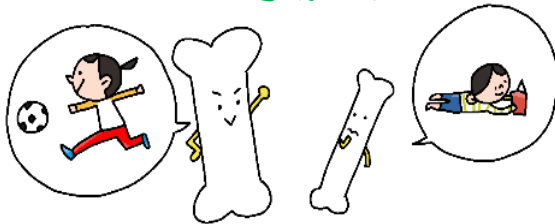
12月になり、寒さが厳しくなってきました。寒さに負けず、外でたくさん体を動かして体をあたため抵抗力アップして元気に過ごしましょう！

※抵抗力とは、生まれもった強さで、病気や病原菌に耐えることができる力です。

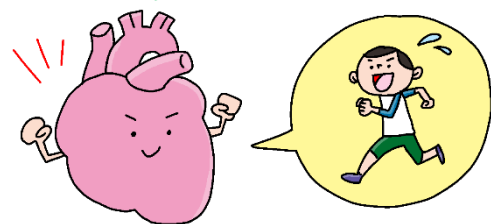


寒さに負けないで外にでよう！

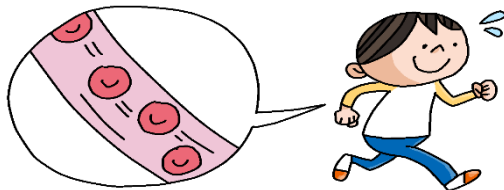
運動をするとどんないいことがあるの？



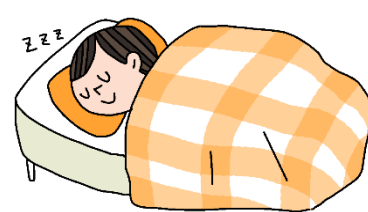
骨や筋肉を強くする



内臓の健康を保つ



血液の流れがよくなる



ぐっすりねむれる

ほかにも ・ストレス解消する ・肥満を防ぐ など

つめをのばしていると…

手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



外で元気に遊んでほしいです

が、その前に指先チェック！

つめがのびている人はいませんか？

保健室でつめが長い子を見かけ

ることがあります。けがの予防と

感染症予防のためにも短く切っ

て、指先をせいけつにしましょう。





【新型コロナウイルス感染症について】

現在、県内の感染者は2000人を超える日もあります。東小も感染者及び濃厚接触者が増加傾向にあります。一度感染しても変異株のため、二度感染する方もいます。

家庭内感染が増えています。引き続きの感染対策をお願いいたします。

新型コロナウイルスの感染が疑われる人（または感染者）がいる場合の家庭内での注意事項

- ①感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける。
- ②感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方（一人が望ましい）にする。
- ③できるだけ全員がマスクをする。
- ④小まめにうがい・手洗いをする。
- ⑤日中はできるだけ換気をする。
- ⑥取っ手、ノブなどの共有する部分を消毒する。
- ⑦汚れたリネン、衣服を洗濯する。
- ⑧ゴミは密閉して捨てる。
- ◎厚生労働省 ホームページより抜粋した内容です。ご参考にしてください。

【インフルエンザの出席停止期間について】

□ 出席停止期間は、2つの条件を満たすまで

条件①発症後5日間が経過するまで

②熱が下がって2日間が経過するまで

※2つの条件を満たさなければ、お子様の抵抗力が低下しているため、また、感染拡大防止のため登校できません。



□ 熱が下がっても、感染力があるため、外出をお控えください。

※濃厚接触者の自宅待機は不要、登校可能です。

兄弟がインフルエンザのため休ませたい場合は「事故欠」となります。