

ほけんだより 12月

令和3年12月1日
 柏市立柏第五小学校

カレンダーもあと1枚。2021年も最後の1ヶ月となりました。みなさんどのような年でしたか？今年の目標は達成できたでしょうか。11月には学校行事がたくさんあり、素敵な思い出ができたことでしょうか。

本格的な冬の寒さがやってきました。冬はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期でもあります。これらの感染症に負けないためには、自分のからだは自分で守るという意識が大切です。毎日の健康管理をしっかりとしていきます。



／ 新型コロナウイルスもインフルエンザも ／

自分にできる感染症対策

しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



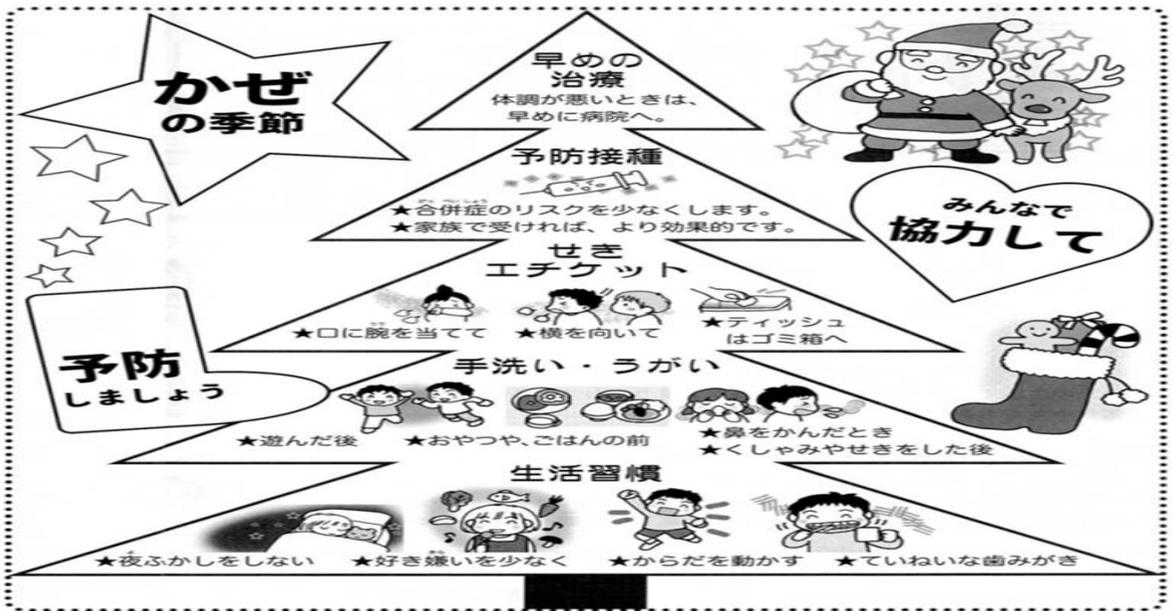
石けんで手洗い
(定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかりと
体力をつける

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期がやってきました。本校でも腹痛やかぜによる欠席が増えています。感染症は予防が大切です。できるだけ人混みはさけて、手洗い・うがいを徹底することに心がけてください。インフルエンザは、ふつうの風邪と違い、高熱と強い寒気、関節痛や筋肉痛などの全身症状が現れるのが特徴です。インフルエンザによる出席停止期間の基準は「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。なお、「発症した日」が起算日(0日目)となります。

	発症後 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	発症後 7日目	発症後 8日目	発症後 9日目	発症後 10日目	
発熱期間 1日の場合	発熱	解熱	→					登校可能				
発熱期間 2日の場合	発熱	→	解熱	→				登校可能				
発熱期間 3日の場合	発熱	→	→	解熱	→			登校可能				
発熱期間 4日の場合	発熱	→	→	→	解熱	→		登校可能				
発熱期間 5日の場合	発熱	→	→	→	→	解熱	→		登校可能			
発熱期間 6日の場合	発熱	→	→	→	→	→	解熱	→		登校可能		
発熱期間 7日の場合	発熱	→	→	→	→	→	→	解熱	→		登校可能	



かんき
○換気をしましょう！

暖房器具(エアコン)の使用を開始しました。換気をして教室環境を保ちましょう。空気中の二酸化炭素濃度が高くなると「頭痛」「気分不良」「めまい」などの症状が現われます。休み時間には窓を全開にして、空気をきれいにしましょう。

空気の入り口と出口をつくるため、最低2か所以上の窓やドアを開けましょう。

☆快適な冬の教室環境

→ 温度 18～20℃
湿度 30～80%



とうこうまえ かくにんわす
登校前の確認忘れずに！

よび わす
☆ランドセルの予備マスク忘れていませんか？

予備のマスク忘れが増えていきます。いつでも使えるように必ず入れておきましょう。

けんおん けんこうかんさつわす
☆検温・健康観察忘れていませんか？

検温・健康観察は毎朝行うものです。休日も記録をつけましょう。記入忘れやカード忘れが続いている人がいます。家を出る前に必ず確認しましょう。

