

ほけんだより12が

令和6年12月2日
呉市立昭和西小学校

インフルエンザが 流行入りしました！

広島県においてインフルエンザが流行入りしました。今シーズンは、過去10年間で3番目に早い流行入りとなります。学校では手洗いや教室の換気などの感染症対策に取り組んでいますが、ご家庭でも朝食摂取や睡眠時間の確保など、体調管理にご協力をよろしくお願いします。

はっしょうび 発症日を入れてね		とうこうさいがいび 登校再開日		はやみひょう 早見表		げんき 元気		かいふく 回復	
新型コロナ	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
インフル	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★		★			しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
	★	げねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		げねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
はっしょう 発症 おな 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」 あとな コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 げねつご インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」									
※医師に「感染のおそれがない」と認められたときは登校することができます。									

みんなで予防！



**せき
咳エチケット**
マスク、ティッシュ、ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおひましよう。

**てあら
手洗い**
指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましう。



「みんなで予防インフルエンザ（厚生労働省）」を参考に作成

ふゆ 冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

☐ てあらいうがいをしている	☐ さむくても、からだをうご動かしている
☐ はやね・はやおきをしている	☐ こまめに部屋の空気を入れかえている
☐ すき・きらいなく、なんでも食べている	☐ したぎ下着をつけている
☐ おふろであたたまり、せいけつにしている	☐ カゼなどにかからない、うつさない方法を知っている

たい おん けい 体温計の正しい使い方

ただ つか しか した はか たいおんけい ぼ あい (わきの下で測る体温計の場合)

① かわいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。



② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。



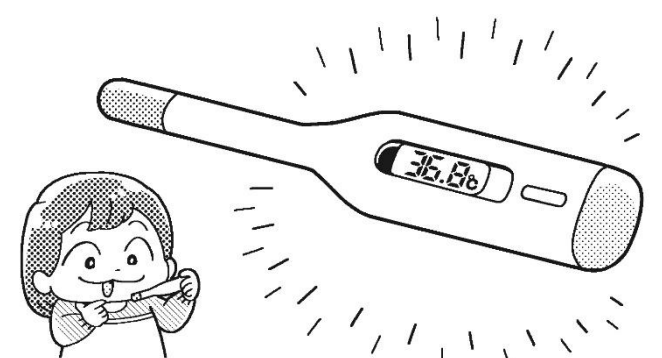
③ わきを閉じ、反対の手でうでを軽くおさえて、音が鳴るまで待ちます。



© 少年写真新聞社 2023

自分の平熱を知っておこう

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、発熱することで、病原体とたたかう力（めんえき力）が高まるためです。平熱は人によってちがうので、健康なときに熱を測って、自分の平熱を知っておきましょう。



© 少年写真新聞社 2023