

ほけんだより 12月

呉市立横路小学校
令和6年12月2日



湿度が必要な季節になってきました！

今年の秋はあっという間でしたね。夕方暗くなるのがとても早くなって、冬の訪れを感じます。モコモコと暖かそうな上着を着ている人が急に多くなりました。今年もあと少しです。よころっこのみなさんにとってどんな1年間でしたか？

さて、11月21日広島県では、インフルエンザが流行入りしたと発表がありました。呉市でも少しずつ流行が広がっています。また、マイコプラズマ感染症などの別の感染症にかかる人もいます。早ね早起き朝ごはんでは体調を整えて、感染症対策をしながら、2学期のまとめができたらいいいですね。

こんな症状があります

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナ
症状	のど・鼻	のど・鼻・全身	呼吸器・味覚や嗅覚
進行	ゆっくり	速い	速い
発熱	37～38℃	38℃以上	微熱～高熱
筋肉・関節痛	あまり出ない	強く出る	出ることもある
学校保健安全法における出席停止期間	なし	「発症後5日間」かつ「解熱後2日間（乳幼児は3日間）」	「発症後5日間」かつ「解熱後1日間」

- ※ お子様の体力や免疫状態により、必ずしも当てはまるとは限りません。
- ※ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の場合は、「治癒通知書」の提出は必要ありません。

ウイルスはどこから来るの？

かぜなどの原因になるウイルスは、みなさんの体にこんな方法で入り込んできます



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

病気の予防は
○手洗い
○換気
○マスク
が大切です。

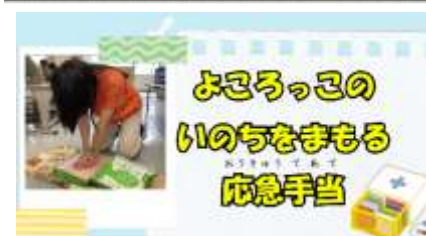
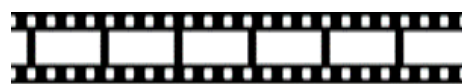
もし体調が悪いときは、無理をせずゆっくり休みましょう。

よころっこの安全を守りたい

横路小学校

4月から11月（中旬）までのけが 1251 件
このうち病院に行く大きなけが 28 件

けががたくさん起きていて、去年よりも200件くらい増えています。2学期に入ってから、特に大きなけがが続いていて心配しています。

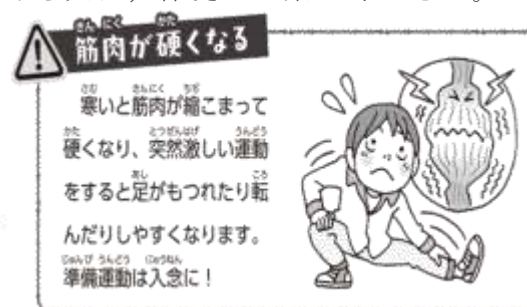
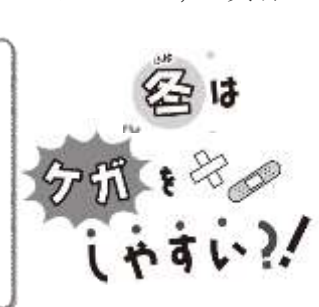


12月10日（火）の全校朝会で動画視聴をします。
保健委員会作成「よころっこの命を守る応急手当」

- クイズ「けがをしたときどうしたらいいのかな？」
- 心肺蘇生（心臓マッサージ）体験リポート
- AEDってどんなもの？
- 身近にあるAED



けがをした時の応急手当や、いざというときに役立つ心肺蘇生やAEDについて、興味がある人は、保健室に来てください。



保護者のかたへ ～すこやか相談会のおしらせ～

- ゲームをして夜更かしする。朝なかなか起きない。
- 食欲がない、好き嫌いが激しいなど食生活が心配だ。
- 成長や発達について、不安や疑問がある。

など、養護教諭や栄養教諭とゆっくりお話ししませんか？

日時 12月23日（月）午後 24日（火）午前午後

個人懇談会の前後に、保健室にお立ち寄りください。

後日、案内プリントを配布しますので、ご希望の方は提出してください。

- 感染症予防のため、マスク着用をおすすめする場合があります。ランドセルにマスクの予備をご用意ください。
- 保健室からお貸ししている下着や靴下などをお持ちでしたら、お返しく下さい。

今後の

スクールカウンセリング

- 12月13日（金）午後
- 1月23日（木）午後
- 2月6日（木）午後
- 26日（水）午後

その他ご希望があれば、いつでもご相談ください。

