



11月の半ばから、急に冬の寒さがやってきましたね。気温の変化や空気の乾燥で、体調をくずす人が多くなっています。まずは、基本的な生活習慣を整えることが何よりも大切です。バランスのよい食事、適度な運動、たっぷりのすいみんで、かぜやインフルエンザなどのウイルスに負けない体をつくりましょう！

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう

冬休みの健康のために注意してほしいこと

もう少しでみんなが待ちに待った冬休みですね。クリスマスやお正月など、冬休みにはたくさん行事があります。学校が休みだからと言って、夜ふかししたり、朝寝ぼけたりすると、生活リズムが崩れてしまいます。冬休みを楽しく健康に過ごすためにも、次のことに注意しましょう。

**危険な誘惑**

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る。

**夜ふかし**

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう。

**食べすぎ**

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止について～

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。予防していても感染してしまうことはあります。感染し、発症したときは1日でも早く元気になるように、ゆっくりからだを休めることが大事です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は似ているようで少し違います。

★インフルエンザの場合

出席停止期間：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

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校○	
発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校○

★新型コロナの場合

出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
有症状				症状軽快	軽快後1日目	登校○	
有症状					症状軽快	軽快後1日目	登校○

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良... そんなときは？

年末年始、医療機関が休みの日に限って体調不良やケガをすることもあると思います。いざというとき、電話で相談できる連絡先があります。

#8000	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。
こども医療でんわ相談	
0586-72-5548	急に歯が痛んだり、腫れたり、口の中に外傷など緊急対応しなければならないとき、9:00~12:00で利用することができます。
一宮市口腔衛生センター	



〈お知らせ〉 児童保健委員会の取り組み

# にしなりしょう ～西成小 あいがとう週間～

ありがとうポスト

「ありがとう」を言われたら、「ありがとう」の言葉と、言ってくれた子のクラス（または学年）を、ハートの画用紙に書きます。そのハートを、ポストに入れます。学年あてのハートが10個たまると、1・2組両方のクラスに、花を1つずつプレゼントします。花は、保健室の前にけいじもします。全校のみんなで、「ありがとうの木」に花をさかせましょう！

「ありがとう」で感謝の気持ちを相手に伝え、  
西成小学校を「ありがとう」でいっぱいにして！

というものです。昨年度に引き続き、今年度も取り組みます。  
12月10日の人権デーに合わせて、12月2日（月曜日）～6日（金曜日）に「ありがとう週間」を設定しました。

この機会に、感謝や思いやりの気持ちについて改めて考えたり、ありがとうを伝え合ったりして、周りの人ともっと仲良くなり、あたたかい関係ができるとよいですね！

ポストは、5か所に設置します。  
入れるポストは、クラスごとに決まっています。  
担任の先生から聞いてくださいね。

