

# ほけんたより12月

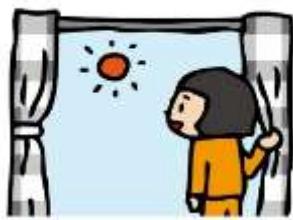
令和7年度  
朝日東小学校 保健室

今年も残すところ、あと1か月ほどとなりました。寒さもいよいよ本番を迎えます。

もうすぐ始まる冬休みにはクリスマスやお正月など、楽しみなことがたくさんありますね。そんな1年の終わりを元気いっぱいにすごすために、「健康習慣」を心がけましょう。

## 冬を元気にすごすための健康習慣

おひさまの光をあびよう



外でからだをうごかそう



よくかんで食べよう



おふろにゆっくりつかろう



12月の保健目標

## 寒さに負けず元気にすごそう

朝の健康観察の結果を見ると、11月頃から「せき」「のどが痛い」「鼻水」といったかぜ症状のある人が増えています。症状を悪化させず、はやすく治るために、次のことについてください。

### かぜのひきはじめ

はやく治すために  
心がけること



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24°C、湿度60%前後)

## 確認しよう！「感染症予防」

冬は新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が広がりやすい季節です。自分や家族、友だちなどの周りの人がかからないために、みんなで感染症を予防しましょう。

### 手洗い

手についた、ばい菌や  
ウイルスを洗い流します。



### せきエチケット

せきやくしゃみが出そう  
になったときは、口や鼻を  
おおいます。  
マスクの着用  
も忘れずに！



### 規則正しい生活

はや  
早ね・早起き・朝ごはん  
で免疫力を  
高めます。



かんせんしょう

しゅっせきて いしきかん

# 感染症による出席停止期間について

予防をしても新型コロナウイルスやインフルエンザにかかることがあります。そのときは、お家でゆっくりと休むことが大切です。学校を休む期間（出席停止期間）は感染症によって異なります。診断されたときには、「いつまで学校を休むべきか」お医者さんに相談してください。

発症日を入れてね。

元気 かい 小回復



## ●登校再開日●早見表●



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
日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
発症	●	●	●	●	●	●	●	●
インフル	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

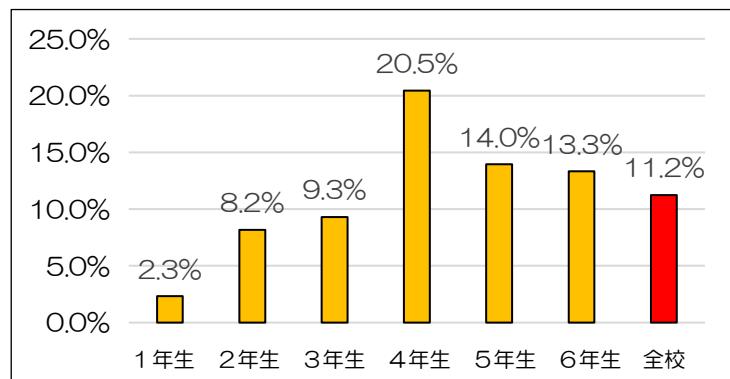
コロナもインフルもここは同じ  
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

## 視力検査の結果は…

右のグラフは、4月よりも視力が低下していた児童の割合です。視力が低下する原因は様々です。中には、予防が難しい場合もあります。

しかし、目の使い過ぎによる視力の低下は防ぐことができます。「目にやさしい生活」を心がけて、視力の低下を防ぎましょう。

4月よりも視力が低下していた児童の割合 (%)



## 保護者の方へ

秋の視力検査結果で、医療機関で詳しい検査が必要な方には、お知らせの用紙を渡しました。早めに眼科で診てもらってください。

また、歯科受診が済んでいない方には「受診のおすすめ」を個人懇談会で渡します。すでに受診された場合や今後受診のご予定がある場合は、担任にお伝えください。よろしくお願いします。