

ほけんだより 1月

富田林市立富田林小学校 保健室 R8.1.8

あけましておめでとございます



3学期が始まりました。冬休みはゆっくり過ごすことができましたか？
冬休み中に生活リズムは崩れていませんか？まずは早起きして朝日を浴びるところから始めて体をリセットしましょう。

1月の保健行事予定

*髪は下の方でくくってください

- 1月14日(水) 二測定 (6年生)
- 1月15日(木) 二測定 (5年生)
- 1月16日(金) 二測定 (4年生)
- 1月19日(月) 二測定 (3年生)
- 1月20日(火) 二測定 (2年生)
- 1月21日(水) 二測定 (1年生)

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

インフルエンザ

登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること

解熱してから2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

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
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

馬く午 休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳の酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう