



ながたしょうがっこう  
長田小学校

ほけんだより No. 9

R5. 12. 1 発行

# ふたば

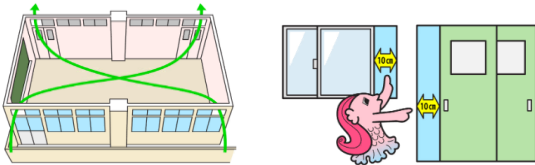
12月の保健目標: まどをあけて空気を入れかえよう

今年もとうとう最後の月となり、気がつくとも寒さもきびしくなってきました。これから本格的にインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しはじめます。十分に体調管理を行いましょう。

## まどをあけて、空気を入れかえよう！

しめきった部屋の中には、たくさんのウイルスがひそんでいます。また、人のはいた息が部屋の中間に広がると、勉強集中できなくなることがあります。下の換気の4つのポイントを見て、感染症予防のためにも、集中して勉強するためにも、しっかり換気をしましょう。

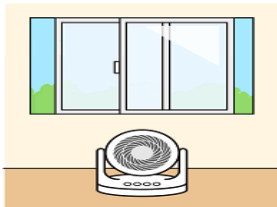
- ① つねに換気をしましょう。対角線上(ななめ)のまどとドアを5~10cmほどあけて、空気の通り道をつくりましょう。



- ② 1時間に1回以上、5~10分ほど、まどとドアを全開にして空気を入れかえましょう。



- ③ サーキュレータやせんぷう機をつけると、よく空気の入れかえができます。



- ④ 冬の空気はとても乾燥します。加湿器を使い、湿度を40%以上(ウイルスの活動が弱まる湿度)にたもちましょう。また、のども乾くので、しっかり水分補給をしましょう。



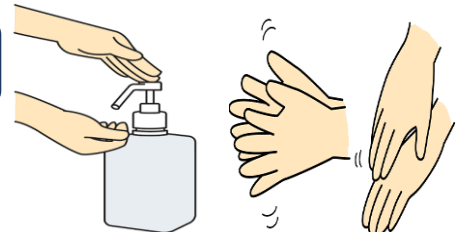
## 石けんを使った手洗い・アルコール消毒による手指の消毒を！

みなさんは、手を洗うとき、水で洗うだけになっていませんか？石けんを使った手洗い、そして手洗い後にアルコール消毒による手指の消毒を行うと、しっかりウイルスを落とすことができます。

てあら  
手洗い



しゅし しょうどく  
手指の消毒



石けんは、手についたウイルスや細菌を手からはがして落とす効果があります。さっと洗っただけでは効果がないので、手のすみずみまで洗うことが大切です。

アルコールによってウイルスや細菌をやっつけます。ただ、ノロウイルスなど、アルコールが効かないものもあるので、石けんを使った手洗いもこまめに行いましょう。

## 保護者の皆様へ

### ① 「いい歯の日」の取組について

11月8日(水)は「いい歯の日」でした。児童保健委員会では、様々な啓発活動を行いました。むし歯予防ポスターの作成と校内掲示、11月6日(月)～8日(水)には「よく噛むと起こる8つの良いこと」について、給食時に放送しました。「ひ・み・こ・の・は・が・い(い)・ぜ」の合い言葉を元に、これからもよく噛んで食べることを意識して、「いい歯」をめざしましょう。

○保健委員児童作成 むしば予防ポスター



○放送「よく噛むと起こる8つの良いこと」



### ② 季節性インフルエンザ感染時のお願い

今年度は、例年より季節性インフルエンザが流行しています。これから更に空気が乾燥して、流行が心配な時季に入ります。登校前に御家庭での朝の健康観察をお願いいたします。また、お子様の体調が優れないときには、無理に登校せず、自宅で休養するか病院を受診してください。

インフルエンザに感染した場合は、出席停止の扱いとなります。下記の表は小学生のインフルエンザの出席停止期間です。「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」です。御自宅での休養をお願いいたします。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7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

### ～感染症に罹患した場合の、証明書の提出について～

「インフルエンザ受診証明書」の提出は不要になります。インフルエンザ以外の感染症（新型コロナウイルスは除く）については、今まで通り「意見書」もしくは「登校届」を提出していただきます。病院で感染症に罹患したと診断されましたら、保護者連絡機能アプリでの連絡か、学校まで電話連絡をお願いいたします。(長田小学校：82-1750)