

ほけんだより 12月号

うちのひとといっしょに
よみましょう♪

2023年12月

耳原小学校 保健室

早いもので、今年もあと1か月となりました。12月にはいり、寒さもきびしくなってきました。感染性胃腸炎やインフルエンザの流行が心配な時期になりました。うがい・手洗い・換気・咳エチケット等の予防を心がけ、冬も元気に過ごせるようにしましょう。

あたたかく過ごすための服装の工夫

★ポイント①：上手な重ね着をしよう！

下着＋シャツやセーターなどの中間着＋コートなどの上着で、服と服の間に「空気の層」を作りましょう。

★ポイント②：3つの首をガードしよう！

首・手首・足首は、熱が逃げやすい場所です。

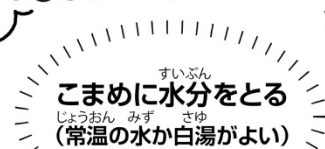
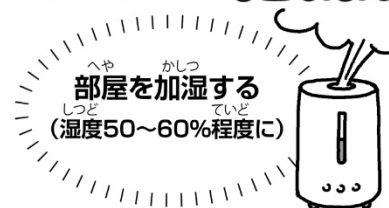
登下校のときには、マフラーや手袋、長めのくつ下などを活用しましょう。

※登下校中は寒いからといってポケットに手を入れず、手袋を着用するようにしましょう。

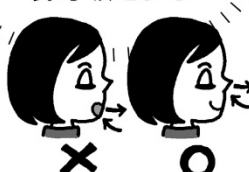


ポケットに手を入れたままあいさつをしている人はいませんか？
それは失礼なことなので覚えておきましょう。

のどの乾燥対策アレコレ



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



新型コロナウイルス・インフルエンザの早見表

茨木市内ではまだまだインフルエンザの学級閉鎖が多数出ています。耳原小学校も、10月下旬から11月上旬にかけて学級閉鎖がありました。体調不良者やインフルエンザに罹患している人が増えています。寒さも厳しくなっているため体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理に気をつけましょう。登校届ですが、病院で記入してもらう必要はありません。学校の登校届を保護者が記入のうえ、ご提出ください。登校届は、基本的に学校から渡しますが、耳原小学校HP内「事務室から」よりダウンロードできます。

発症日を入れてね		登校再開日 早見表								元気 回復	
		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	
		にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	
新型コロナ	★	症状軽快						登校再開			
	★		症状軽快					登校再開			
	★			症状軽快				登校再開			
	★				症状軽快			登校再開			
	★					症状軽快		登校再開			
インフル	★						登校再開				
	★							登校再開			
	★							登校再開			
	★							登校再開			
	★							登校再開			

うちのカタへ
学校で体調不良になった場合、熱がなくても保護者の方に連絡をし、お迎えをお願いすることがあります。ご了承ください。
お迎えについてですが、児童だけで家に帰すことはできませんので、必ず保護者の迎えが必要になります。よろしくお願いいたします。