

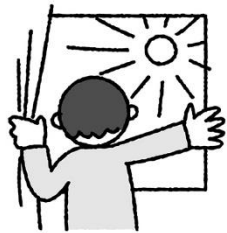
ほけんだより

冬休み号

川口市立十二月田小学校
保健室
令和4年12月22日

行事がもりだくさんの2学期が終わります。冬休みはおうちの人とゆっくり休んで、3学期に備えてください。クリスマスやお正月もありますが、食べ過ぎと夜更かしには気を付けましょう。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。



ハンカチやタオルでしっかりふく

自然乾燥は手荒れの原因



保湿クリームなども上手に活用

手を洗ったあと、ハンカチなどでしっかり水分を拭くことが大切です。寝る前などにハンドクリームをぬり、ひどく荒れている場合は、皮膚科を受診するようにしましょう。

2学期の保健室の様子 12月19日現在

- ◆ 病気 592人 (1日平均 8人)
- ◆ けが 1375人 (1日平均 19人)

行事の疲れか、9月、10月に体調不良で来室する人が増えました。転倒によるすり傷や、遊具に頭をぶつけるけがでの来室も多かったです。



インフルエンザに注意！！

この冬は川口市内でも感染が広がっているようです。診断された場合には、出席停止となりますので、おうちでゆっくり休養してください。

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

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	××	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	××	××	××	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	××	××	××	××	☺	☺	☺	☺
5日間	××	××	××	××	××	☺	☺	☺

×× 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

〈保護者の方へ〉

- 発熱などの風邪症状がある場合、小学生は受診が推奨されています。裏面を参考になさってください。新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、学校にご連絡をお願いします。年末年始など、電話がつかない場合は、学校ホームページより「陽性者連絡フォーム」にてご報告ください。
- 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、現在は原則として「発症日を0日目として7日間」です。診断された際に医師等に確認してください。また、「ご家族に発熱等の風邪症状がある場合の登校自粛」にも、引き続きご協力をお願いいたします。
- 冬休みの生活チェック表とカラーテスターを配付しました。お子さんと、生活リズムや歯みがきについて話し合ってみてください。
- 健康診断結果を受けて受診が必要なお子さんは、折を見て受診をしていただきますようお願いいたします。また、受診後は学校へ受診報告書をご提出ください。

