



さいたま市立沼影小学校  
保健室  
令和6年1月9日

2024年のスタートです。今年もみなさんが元気に自分らしく学校生活を送れるよう、保健室よりサポートしていきます。どうぞ、よろしくお願いたします。

年末は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、アデノウイルス感染症、溶連菌感染症など、様々な感染症が報告されました。これから、1年で最も寒い時季になりますが、手洗い・うがい、換気などの感染症対策を引き続きお願いします。感染症の流行を防いでこの1年も元気に学校生活を送っていきましょう。

## 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

### ❖ 3学期保健行事予定 ❖

1月10日(水)	身体測定	6年生
1月11日(木)	身体測定	2年生・5年生
1月12日(金)	身体測定	3年生・4年生
1月15日(月)	身体測定	1年生・ひまわり

元気にカラダをうごかそう!



## インフルエンザと新型コロナウイルス感染症 出席停止期間が少し違います！

発症日を入れてね。

元気！十人回復

### 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
新型コロナウイルス	発症	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		
								登校再開	
インフルエンザ	発症	解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱		登校再開		
						解熱		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」

コロナは「かつ症状が軽快した後  
1日を経過するまで」  
インフルは「かつ解熱後  
2日を経過するまで」

インフルエンザは、38℃以上の高熱、のどの痛み、咳や鼻水、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が急速に起こります。インフルエンザ脳症をおこす例もあり、重症化が心配です。治療薬を使うと発熱の期間が1～2日短くなると言われていますので、インフルエンザが疑われる場合には、早めの受診をお勧めします。（※熱の出始めの頃は検査で陰性が出ることもあり、医療機関によっては『発熱後〇〇時間経ってからの受診を・・・』等指示されることもあります。かかりつけの医療機関の指示に従いましょう。）

**診断されたときは、学校への連絡をお願いします**

## 手洗い・うがいを 引き続きしっかりしましょう！

先月の生活目標は「手洗いうがいをしっかりしよう」でした。生活朝会で話した日の休み時間、3年生の児童が保健室へやってきて、すてきな歌を披露してくれました。ご紹介します。

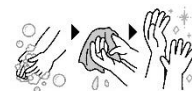
♪♪ **手をあらおう** ♪♪  
（「手のひらを太陽に」のメロディーにのせて）

ぼくらはみんな あそんでる  
あそんでいるから てがきたない  
きれいにするため てをあらおう  
みんないっしょに やってみよう

てのひらから てのこうに  
ゆびさき つめのあいだ  
（ゆびのあいだ♪）  
おやゆび てくび 30びょう

（レッツてあらい！）

おとなだって こどもだって  
あかちゃんだって  
みんな みんな  
てをあらおうよ  
きれいにするために



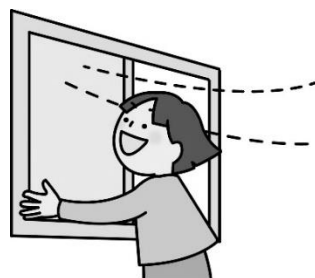
**きれいなハンカチできちんとふくところ  
までが手洗いです。ハンカチやタオル  
を毎日持ち歩きましょう！！**

## 寒くても 換気をしましょう！

各教室に「くうきのとおりみち」を設置し、換気を促しています。寒いですが、感染症対策のためにとっても大切です。実施しましょう。

### <換気のポイント>

- 1 授業中は対角線上の2か所の窓を開け、空気の通り道をつくっておきます。
- 2 休み時間は全部の窓を一斉に開けます。



## 令和5年度 学校保健委員会 が開催されます。

令和 6年 2月 15日（木） 15:00～ 沼影小学校にて

佐藤光代先生をお招きし、「親子関係の築き方（仮）」をテーマに講話をいただく予定です。ぜひ、子どもたちとのより良い関わりを深める機会としていただけたらと思います。詳細・申し込みは、後日別紙にてお知らせいたします。たくさんの保護者の皆様のご参加をお待ちしています。