

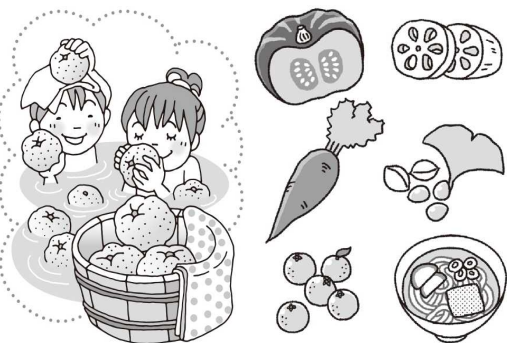
# ほけんだより

不動岡小学校  
2023. 12. 1

12月に入り、今年もあとわずかとなりました。1年のしめくくりとして振り返りをして、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年をむかえられるようにしましょう。

健康診断後、治療勧告をもらった人で、まだ医療機関に行っていない場合は、今年のうち治療や検査をしてもらいましょう。年末年始は医療機関もお休みになりますので、早めにみていただくようにしましょう。

1月9日から元気に登校してくることを楽しみに待っています。



1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を『冬至』といいます。今年、12月22日です。この日は、カボチャを食べたり、ユズを浮かべたお風呂に入ったりすると「風邪をひかなくなる」という言い伝えがあります。カボチャにふくまれるビタミンA、ユズにふくまれるビタミンCは、どちらも風邪予防に効果があるといわれています。また、ユズは香りで心をリラックスさせます。

このように昔の人がやっていたことが、風邪予防として今でも残っているようです。

## 健康で安全な冬休みを送るために

☆ 新年を START ☆ 元気に ☆ 元気に ☆ する ☆ ためには ☆ 健康 ☆ 生活 ☆ 冬休みの ☆

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>生活リズム崩さない！<br/>早寝・早起き<br/>3度の食事</p>             | <p>事故に注意！</p>                               | <p>誘われても断る！</p>   |
| <p>毎日少しあつども運動<br/>Walking!<br/>スタスタスタ<br/>キューッ</p> | <p>なぜ・インフルエンザ予防<br/>手洗い<br/>うがいの<br/>換気</p> | <p>病気・異常の検査・治療<br/>治しておけば<br/>よかった...</p> <p>by 受験生</p> |

## 感染症予防対策のお願い



～家庭での健康観察をお願いします～

現在、埼玉県内では『咽頭結膜熱(プール熱)』『溶連菌感染症』『流行性角結膜炎』の感染が増加傾向にあるとのことです。(埼玉県衛生研究所・感染症情報センター)あわせて、市内では、インフルエンザの感染者も引き続き発生しています。

そこで、おうちの方へ、再度お願いします。

咳、鼻水、のどの痛み、倦怠感、微熱であっても、いつもと違うと感じるなど、何らかの症状がある場合は、無理に登校せず家庭で様子を見てください。

熱があり、解熱剤を服用して登校することの無いようお願いいたします。



### ★インフルエンザの出席停止期間にご注意ください。

### インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

| 発症日  | 1日目  | 2日目  | 3日目  | 4日目  | 5日目  | 6日目  | 7日目  |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 発熱   | 発熱   | 発熱   | 発熱   | 発熱   | 発熱   | 発熱   | 発熱   |
| 解熱   | 解熱   | 解熱   | 解熱   | 解熱   | 解熱   | 解熱   | 解熱   |
| 解熱後  | 解熱後  | 解熱後  | 解熱後  | 解熱後  | 解熱後  | 解熱後  | 解熱後  |
| 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 |

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

## エイズって何?

HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することで起こる病気です。HIV=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。



どうやって感染するの?

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。