



えがおだよ!

R7. 12

礼羽小

保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

いま ちが むかし ひ い いちにち はじ かんが
今とは違い、昔は日の入りが一日の始まりと考えられていまし
た。そのため一年の始まりは大晦日の夕方。一年で最初の食事の
ゆうしょく た しんねん いわ
夕食にごちそうを食べて新年を祝いました。このごちそうは、一
ねん ぶ じ す かんしゃ しんねん おびょうそくさい ねが あたら とし しみ
年無事で過ごせた感謝と、新年の無病息災を願う、新しい年の神
さま としがみさま そな もの いちねん かんしゃ
様「年神様」へのお供え物でもあります。みなさんも一年の感謝
き も つぎ いちねん けんこう ねが おおみそか ゆうしょく た
の気持ちと次の一年の健康を願って、大晦日の夕食を食べてみてください。

12月の保健目標

冬を元気に過ごそう

- ・バランスのよい食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動

ふゆ げんき す 冬を元気に過ごすコソ!

きーそくーただ せいーかつ 規則正しい生活をしよう



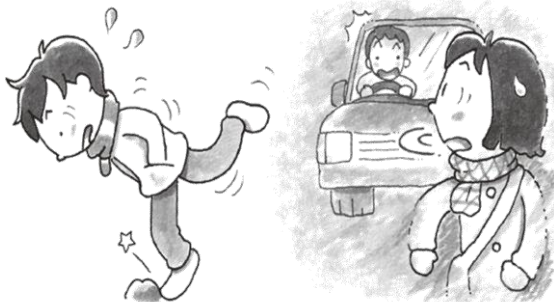
はやね はやお あさ た がっこう ひ
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
おな せいかつ す
同じ生活リズムで過ごしましょう。

てきーど うんーどう 適度に運動しよう



うんどう めんえきりよく からだ か ぜ つよ
運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり
ます。さむ あせ て すいぶん ほきゅう わす
寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

ふゆ じーこーき 冬ならではの事故に気をつけよう



で い ころ くら うんてんしゅ み
ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見
え とうつう じ こ ふゆとくゆう じ こ おお あぶ
えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危な
いことをしていないか振り返りましょう。

からだーあたた 体を温めよう



からだ ひ か ぜ ゆ ふね
体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につか
る、くび てくび あしくび あたた からだ
首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

めん えきりよく 免疫力チェック!



まも 守ってくれます。自分の免疫力が
たか 高いかチェックしてみましょう。

か ぜ ま 風邪に負けないカラダをつくろう



き そくただ せい
規則正しい生

かつ めん えきりよく たか
活は免疫力を高

かん せんしやう
め、感染症から

じ ぶん めん えきりよく
自分の免疫力が

高いかチェックしてみましょう。

☐ ストレスを感じている

☐ あまり運動をしない

☐ 体温が36.5度以下

☐ 最近あまり笑っていない

☐ 入浴はシャワーのみ

☐ 食欲がない

☐ 野菜をあまり食べない

☐ 寝不足が続いている

☐ 風邪を引きやすい

☐ あまり外出したくない

0~2こ

ふ だん けんこう いしき
普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなおいでしょう!

3~6こ

めんえき たも せいかつしやうかん みだ
免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがつい
た項目を改善しましょう。

7~10こ

せいかつしやうかん みだ と
生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善してい
きましょう。

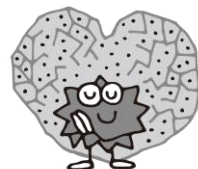


ウイルスに好き嫌いをインタビュー



す 好きなものは?

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ~いすき! だっ
て、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカ
サになったら、オレさまたちを追い出す繊毛の働きも弱まる。だから体の中に入
っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ!



きら 嫌いなものは?

実はな、オレさまたち、しめった空気が苦手なんだ。湿気があ
ると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、繊毛につかまって体の
外に出されちゃうんだ。だから、加湿器とか、水を飲むとか...そんなこと
されると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう
手洗い・うがいも苦手だな。くう~、これ以上は言わせるなよな!



かしつ

こまめに水分をとろう



うがい







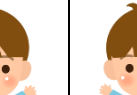


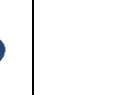









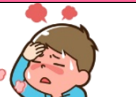
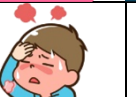

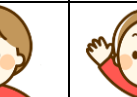

てあら



インフルエンザ出席停止期間

①発症後5日を経過している ②解熱後2日を経過している（幼児は3日）

※登校・登園するには①②ともに条件を満たしていることが必要

	発症日	発症後5日間					発症後5日を経過				
	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	9日目	10日目
保育園児 幼稚園児											
	発熱	解熱(0日目) 1日目 2日目 3日目 4日目					登園OK				
											
	発熱	解熱(0日目) 1日目 2日目 3日目					登園OK				
											
	発熱	解熱(0日目) 1日目 2日目 3日目					登園OK				
小学生 以上											
	発熱	解熱(0日目) 1日目 2日目 3日目 4日目					登校OK				
											
	発熱	解熱(0日目) 1日目 2日目					登校OK				
											
	発熱	解熱(0日目) 1日目 2日目					登校OK				

こちらの表を参考に、主治医の先生の診断・指示に従って休養をしてください。