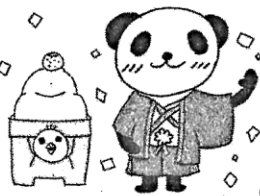


# ひだまり



川越市立芳野小学校  
 (ほけんだより No.14  
 1月号[1/9(火)])  
 ◎おうちの人とよみましょう

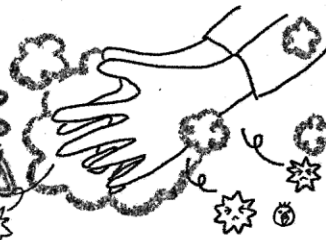
HAPPY  
NEW  
YEAR!!!



令和  
六年  
2024

あけましておめでとうございます。本年もよろしく  
 お願いいたします。今年も、からだや心の健康に  
 関する情報をお伝えしていきます。家の人と読んで、  
 しっかりキャッチしてくださいね。  
 さて、3学期はそれぞれの学年のまとめですね。目標を  
 しっかりと立て、達成できるようにがんばりましょう。

感染症対策には  
やっぱり手洗い!



アルコール消毒で  
いいじゃない!?  
は...NG!?

アルコールが効きにくい  
ウイルス

- ・ノロウイルス
- ・アデノウイルス(ナル熱)
- ・ロタウイルス

これらのウイルスも手あらいは  
有効です。「まず、手あらい!」  
という意識を持ってください。

今の時期は、風邪以外にも感染症が心配になりますね。  
 「インフルエンザ」を一番先に思い浮かべる人も多いと思いますが、  
 今シーズンは、「咽頭結膜熱」(アデノウイルスが病原体・別名  
 フェル熱)と「溶連菌感染症」の患者数が過去最多を更新  
 しています。体の中にウイルスを  
 入れないために、「手あらい」  
 がやはり大切です。洗い残しな  
 ないように丁寧に洗きましょう。



1月の保健関連行事予定  
 11日(木) 身体測定 (高学年)  
 12日(金) " (中学年)  
 15日(月) " (低学年)  
 がん教育 (6年生)



出席停止期間の確認をお願いします

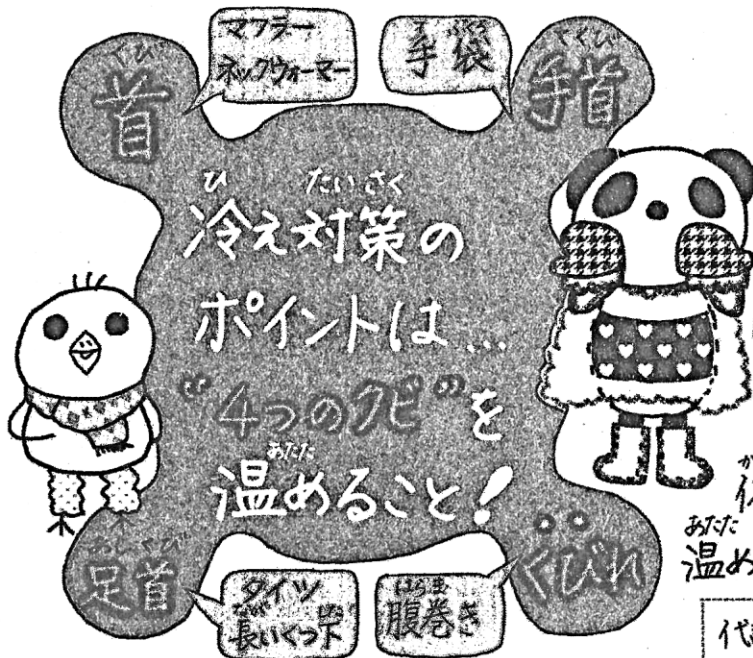
感染症には、出席停止期間が決められたものもあります。病気によって、それぞれ違うので、病院の先生とよく確認してくださいね。今回は、インフルエンザの出席停止期間をのせます。参考にしてみてください。

インフルエンザによる出席停止期間(登校可になるまでの最短日数)

出席停止期間(発症後5日+解熱後2日)

		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
発熱した日	月	→							登校可							
	火		→						登校可							
	水			→					登校可							
	木				→				登校可							
	金					→			登校可							
	土						→		登校可							
	日							→	登校可							

※発熱がつかない場合には、出席停止期間が延長される場合があります。



冷え対策として温めるとよいとされる「3つの首」は有名ですが、最近では、1つ増えて「4つの首」と言われます。首・手首・足首に「くび(くび)」が加わりました。おなかを温めることで腸の中が活発になり、結果として体の代謝が良くなります。また、首は温めると、寝付きが良くなるとも言われています。

代謝(たいしゃ)・・・とった栄養を体がしかり使うこと

1月の保健目標

部屋の換気に気をつけよう

☆つねにドア(上の窓)と窓はあけよう

☆休み時間は、カーテンもあけて、空気をしっかりと入れかえよう

かくれクロ&キョロ  
冬休み号のこたえ  
表:ケキのいちご  
裏:発熱のメカニズム