

ほけんだより 12月

令和5年12月18日 阿村小学校保健室 No.12



なが なが なが なが
 長かった2学期もあとわずか…。阿村小学校のみなさんは、ほとんどの人がインフルエンザ等にかかることなくすごせており、うれしいです。しかし、あさゆ さむい ひ おお はなみず
 朝夕は寒い日も多くなり、鼻水やのどの痛み、せきが出ています。かぜのひきははじめかもしれないので、下の注意を読んで、冬を元気にのりこえましょう！

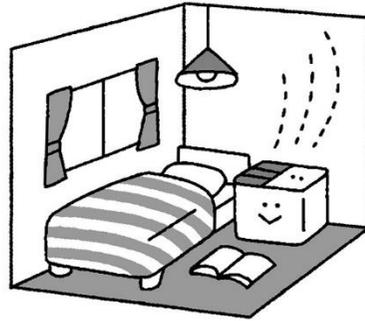
かぜのひきははじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
 (あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
 (ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
 (温度21~24℃、湿度60%前後)

冬休みはこれをするチャンス！



食生活を見直す



しっかりすいみんをとる



運動する

保護者の方へ

阿村小学校の一番の健康課題は、むし歯です！

現在のむし歯治療率



お忙しい中、歯科治療についてのアンケートのご協力、ありがとうございました。アンケートの回収率は100%でした。その結果、現在の治療率は、右記のとおり76%となりました。治療が済んでいたご家庭やアンケート後、すぐに歯科受診され、治療完了したご家庭がありうれしく思いました。現在、治療中のお子さまが2人、これから受診予定が7人です。受診予定のご家庭は、ぜひ冬休み中には治療を開始されることをお勧めします。9人のご家庭には冬休み再度、「歯科受診について」の紙を配付予定です。



76%

(12月14日現在)

治療が必要な人

あと9人

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに感染した場合の

発症日を入れてね。

元気回復



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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	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
★									登校再開
インフルエンザ	★	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」

※冬休み、健康ノートの配付とはみがきカレンダーの取組をしますので、ご協力よろしくお願いたします。