ほけんだより
12月8日号

こころに響く言葉
『親切な行いは、たとえそれが
どんなに些細なことであっても、
無駄にはなりません。』
−イソップ−

R5.12.8　No.16
山都町立蘇陽小学校
保健室
おうちの人とよんでくださいね

蘇陽小インフルエンザ注意報

感染症予防の行動を

全国的に、インフルエンザをはじめとするさまざまな感染症が流行しています。
手洗い・うがい・症状があるときのマスクの着用で予防していきましょう。

【ほけんだより NO.15再掲】

びょうきでねつがあがったら…？

なるべくうごかず、あんせいにしてすごす

すいぶんをたくさんとり、こまめにきがえる

しょくじはむりせず、たべられそうなものを

たかいねつがあるときは、はやめにびょういんへ

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		症状軽快					登校再開		
新型コロナ			症状軽快				登校再開		
新型コロナ				症状軽快			登校再開		
新型コロナ					症状軽快		登校再開		
新型コロナ						症状軽快		登校再開	
インフル		解熱					登校再開		
インフル			解熱				登校再開		
インフル				解熱			登校再開		
インフル					解熱			登校再開	
インフル						解熱			登校再開

発症

＼ 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」

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よね。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

しまうささんへの「オススメの元気のアドバイス」
みなさんのアドバイスをおしえてください。
おうちのひとと一緒に書いてもいいですね。
書いたら切り取って保健室に持ってきてください ^ ^
次号のほけんだよりで紹介したいと思います。
名前をのせたくないなぁと思う人は、「名前をのせたくないな」とこっそりおしえてくださいね。

この線で切り取り

元気のアドバイスを届けよう！

困っている しまうさん に合うアドバイスを線でつなごう。

時間がなくて…
朝ごはんをぬいてしまうさ

ついつい
食べすぎてしまうさ

休みの日は
遅くまで寝てしまうさ

ゲームをすると
長い時間続けてしまうさ

毎日寒くて
体が冷えてしまうさ

- カーテンを開けて太陽の光をあびよう
- いつもより10分早く起きてみよう
- 時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？
- お風呂でゆっくり温まろう
- ひと口30回かんでいるかな？

あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう！

しまうささんへ

より