

# ほけんだよん

令和6年12月23日(月)  
 大府市立大府小学校  
 保健室 NO. 9  
 児童・保護者のみなさんへ



いよいよ明日から、冬休みです。いま、インフルエンザや新型コロナウイルス、溶連菌感染症など、色々な感染症が流行しています。病気に負けない体をつくるために、「手洗い・うがい」や「咳エチケット」、「規則正しい生活」を冬休み中も続けましょう。1月7日に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる  
 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが、すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

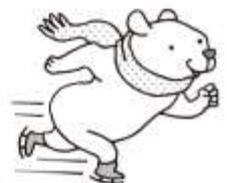
つくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に

つちゆうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方間違えると思わぬトラブルに。

い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



# 【保護者の方へ】



2学期も体調不良時のお迎え等保健活動にご協力いただきありがとうございました。今学期も学校では石けんを使用した手洗い、換気の徹底、飛沫対策等、日常的な感染予防対策を行ってきました。冬休み中も、お子さんが手洗いやうがい・咳エチケット等、感染予防対策を自らすすんで行うことができるよう、ご家庭でも、声かけをお願いいたします。

また、体調不良の際は無理せず休養することで、周りの人たちを守ることができるという「感染拡大防止」の観点からも、こどもたちにお話しをしていただけると幸いです。

## 【3学期の給食後の歯みがき・フッ化物洗口の日程】

給食後の歯みがきは8日（水）から、フッ化物洗口については各学年、下記の日程で開始する予定です。歯ブラシとコップのご準備をお願いいたします。

- 1、2、3年生・・・1月15日（水）
- 4、5、6年生、わかくさ・・・1月17日（金）

## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

<b>#8000</b>	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。
こども医療でんわ相談	
<b>#7119</b>	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。
救急安心センター事業	

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

## 冬に気をつけたい子どもの感染症

### ロタウイルス感染症

特徴	白っぽい下痢便が出る
症状	下痢、嘔吐、発熱など
注意点	排泄物や嘔吐物からも感染する。 脱水に要注意



### RSウイルス感染症

特徴	呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も
症状	風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも
注意点	基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意



### インフルエンザ

特徴	A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる
症状	突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など
注意点	感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも

