



令和5年12月8日
東台福浦小学校
保健室

《おうちのひとと読みましょう》

2023年もあと少しとなりました。冬はいろいろな感染症が流行する時期です。外に出かけたとき、また家に帰ってきたときは、忘れずにしっかりと手を洗い、体調に気をつけましょう。

手洗い・うがいをしよう！

これから迎える冬は、空気が乾燥してインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかる人が増える可能性があります。また、感染性胃腸炎（ノロウイルス）も増える時期でもあります。

日頃からしている手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理に気をつけましょう。



○予防の手洗い、いつするといいの？

手には、体を守る常在菌という菌だけでなく、病気のもとになる菌やウイルスがつくことも。病気にかからないためには、石けんを使っでの手洗いがとても大切です。

次の場面での手洗いをしっかりとしましょう。

- ・外から中に入ったとき（登校後、中休み・昼休みのあと、家に帰ったとき）
- ・咳・くしゃみ、鼻をかんだとき
- ・給食の前後
- ・そうじのあと
- ・トイレのあと

→ 手を洗わずに教室にもどる人を見かけることが……。手洗いを忘れずに。

○予防のうがいは、「ガラガラうがい」？「ブクブクうがい」？

病気等を予防するためのうがいは、「ガラガラうがい」。外から帰ったとき、手洗いと一緒に忘れずにしましょう。

ガラガラうがいは、上を向いて、のどの奥まで水がとどくようにガラガラとうがいをします。

水をはき出すときは、周りに水が飛び散らないように、腰を曲げて、低い位置から静かに出します。

ちなみに「ブクブクうがい」は、歯みがきをしたあとにするうがいです。



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足
してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ
とで体内で作られ、カルシウム
を吸収しやすくして骨を丈夫に
する働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと
いうホルモンが分泌され、怒り
や不安などを抑えて幸せを感じ
やすくなります。

生活リズムを整え、昼間
は外で活動する時間を作り

ましょう。食べ
物からとること
もできます。



ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト
リプトファンから作られます

中休み・昼休み、外に出て遊ぶと体力アップにもつながりますよ♪

保護者の皆様へ

インフルエンザによる出席停止について

先月半ばからインフルエンザでお休みする児童が増えてきました。

インフルエンザと病院で診断されましたら、医師の指示に従って自宅で十分に療養してください。

また、お手数をおかけしますが、学校に「インフルエンザと診断されたこと・医師から指示された自宅療養期間」をお知らせください。よろしくお願いいたします。

なお、インフルエンザによる欠席は、「出席停止」扱いとなります。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2