



令和6年10月31日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

本格的な冬が近づいています。気温は低くなっていますが、
 外で体を動かすとすぐに汗が出てきますよね。体を動かして
 少し暑くなったら脱ぎ、寒いときに一枚羽織るなど、自分で衣服
 の調節ができるような服選びを心がけてみてください。



11月 保健目標 心の健康を考えよう

今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモをしたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友だちと話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？

～寒い冬に備えて習慣づけよう！！～



インフルエンザやノロウイルス
 など感染症の予防にしっかり
 手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりが
 ちな冬。日常生活に運動を取
 り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな
 睡眠時間をとり、規則正しい
 生活習慣を続けよう。

感染症を予防しよう

朝の健康観察をお願いします



運動会の疲れもあってか、土庄小学校では、現在、熱が出てお休みをしたり、風邪をひいたりしている人が増えてきています。また感染性胃腸炎や手足口病が低学年で見られます。「ていねいな手洗い」「咳エチケットを守る」「しっかり換気」を意識して、感染症を予防しましょう。

今後はインフルエンザの流行も考えられます。インフルエンザにかかった場合は、下の表をもとに、出席停止期間を確認して、十分体を休めましょう。

インフルエンザにかかったら

登校
できません



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|---------------|---------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 解熱 (happy face) | 1日目 (happy face) | 2日目 (happy face) | 3日目 (happy face) | 登校OK (school icon) | |
| 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 解熱 (happy face) | 1日目 (happy face) | 2日目 (happy face) | 登校OK (school icon) | |
| 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 解熱 (happy face) | 1日目 (happy face) | 2日目 (happy face) | 登校OK (school icon) |

11月9日は換気の日 換気のポイントは?



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい