



作木小学校 ほけんだより

にこにこ 12月

12月の保健目標
「冬の健康な生活について考えよう」

令和5年12月5日（火）
三次市立作木小学校 保健室

はやねはやあ いしき 早寝早起きを意識しよう！

寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。
生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。早寝早起きを意識
しましょう。冬休みまで元気に過ごしていきましょう。

今年も、あと約1か月になりました。12月は、クリスマスや冬休みなど、楽しい行事がた
くさんありますね。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染状況を
見ながら、引き続き、徹底した感染症対策を行っていきましょう。

このまま全員、心身共に健康で冬休みを迎えられるよう手洗い・換気・密を避けることを
ゆるめず、この冬を乗り越えていきたいですね。

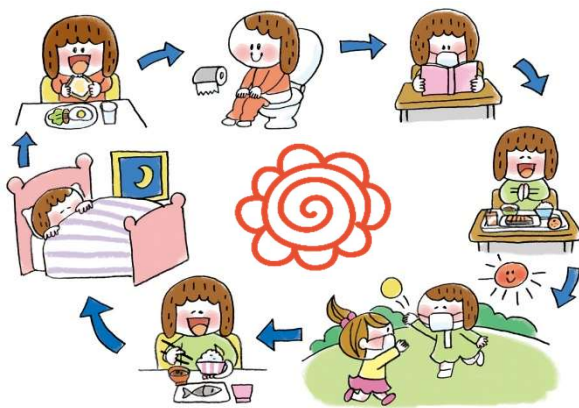


とかくにん もう1度確認してみよう

めんえきりよく たか 免疫力を高めよう

免疫力とは・・・外からやってきた細菌やウイルスから、からだを守る仕組みのことです。

① 規則正しい生活を送ろう



寒い日も、外に出て、太陽の光を浴びるだけでも、リラックス効果があり、体や心がスッキリしますよ。
全校で取り組んでいる休憩時間の3分間マラソンもコツコツ努力し続けて、寒くても体を動かす習慣を付けましょう。

“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。
ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろなことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

② バランスよく食べよう



③ 体を動かそう



～おうちの方へ～ 「インフルエンザの出席停止期間について」

医療機関でインフルエンザと診断を受けた場合、「出席停止の扱い」となります。インフルエンザの出席停止期間は「発症してから5日を経過かつ解熱して2日を経過するまで」と定められています。医療機関の治癒証明書の提出は不要ですが、必ずこの期間と医師の指示を守って、完全に治癒してから登校するよう、お願いいたします。

また、発熱がある場合は必ず医療機関に電話をして、指示にしたがっていただきますよう、お願いいたします。

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	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		

<インフルエンザの出席停止期間の数え方>