



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4年12月5日（月）  
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、1人ひとりの毎日の努力を結集して、この冬を乗り越えていきたいですね。

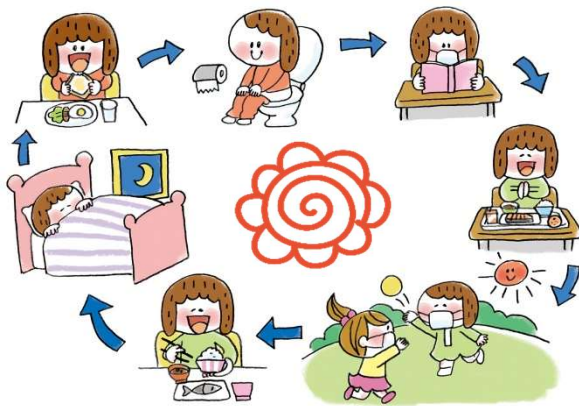


### とかくにん もう1度確認してみよう

## 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。

### ② バランスよく食べよう



### ③ 体を動かそう



## “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いいことが

- 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



### ～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>