

ほけんだより

令和7年12月3日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



11月の終わりに急に寒くなり、本格的な冬がやってきたのを感じます。体を冷やさないように、特に首・手首・足首がかくれるような服装を工夫しましょう。また、下着を着ると保温効果があり暖かくなります。冷たい水での手洗いや換気がつらい季節になりますが、引き続き感染予防のために頑張りましょう。



「あわあわてあらい」で冬を元気にすごそう！



インフルエンザが流行しています。目には見えないけれど、空気中やドアのノブ、机やイス等、私たちが生活している中には病気をひきおこす菌やウイルスがたくさんいます。知らないうちに手についていますので、からだの中に入れないように、こまめに手あらいをして洗い流しましょう。青空タイムの後に流れる「あわあわてあらい」の歌に合わせて、6つの洗い方をすると感染症の予防に効果のあるじょうずな手あらいができますよ。

①手のひら
おねがいのポーズ

手のひらを合わせて、お顔を洗うようにスリスリします。

②手の甲
かめさんのポーズ

手の甲にもう片方の手を重ねて乗せて、上下に洗います。

③指の間
お山のポーズ

右手の指と左手の指を交差して動かして洗います。

④指の先-つめ
おおかみのポーズ

オオカミが爪をとくように手のひらの上で指先を動かします。

⑤親指
バイクのポーズ

親指をつかんでバイクを運転するように回して洗います。

⑥手首
つかまえたポーズ

手首をつかむようにして手首を回して洗います。

みずで流して石鹸を泡立てる

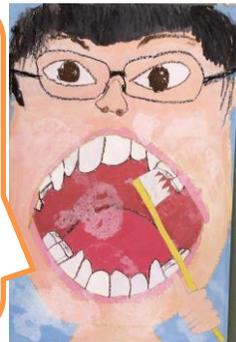
泡を流して、きれいなハンカチでふく



歯・口の健康に関する図画ポスターコンクール

歯と口の健康週間では1～3年生がポスターを作成しました。その中で埼玉県賞を受賞したお友達を紹介します。

おめでとうございます！
作品は、東洋館で掲示します。



三年 國松 泰佑 さん

入賞

図画・ポスターコンクール

埼玉県歯・口の健康に関する

令和7年度

～保護者の方へ～

もしかしてインフルエンザ？

通常のかぜの症状に加えて、寒気がしたり、急に高い熱が出たりしたときは、インフルエンザに罹患しているかもしれません。早めに受診し、休養しましょう。お子さんがインフルエンザと診断された場合は、出席停止期間の基準が定められています。**本人の十分な安静と、学校においての流行を広げないため**です。右の表を参考にさせていただき、または、主治医の指示のもと、出席停止期間を守って登校してください。また、ご家庭でも引き続き、感染症対策へのご協力をお願いいたします。



インフルエンザ出席停止期間

①発症後5日を経過している ②解熱後2日を経過している
※登校するには①②とも条件を満たしていることが必要

解熱	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過			
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱	発熱	解熱0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	登校			
発症後2日目に解熱	発熱	解熱0日目	1日目	2日目	3日目	登校				
発症後3日目に解熱	発熱	解熱0日目	1日目	2日目	登校					
発症後4日目に解熱	発熱	解熱0日目	1日目	2日目	登校					
発症後5日目に解熱	発熱	解熱0日目	1日目	2日目	登校					

※発症日、解熱日を0日目としてカウントします。