



令和7年1月10日
佐敷小学校 保健室

新学期が始まって1週間経ちました。今年の干支のへビは、縁起の良い動物で「復活と再生」を表すとされています。睡眠中、体の中では成長ホルモンがでています。成長ホルモンは、遊んだり、勉強して疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。1年を元気に過ごすためにも毎日しっかり睡眠をとりたいですね。



1月の保健目標 かぜ・インフルエンザの予防をしよう

インフルエンザを予防しよう



県内で12月27日よりインフルエンザ注意報が発令されています。

本校でも、年末からインフルエンザによる欠席がでています。

感染対策の基本は「手洗い」「咳エチケット」「換気」です。万が一、感染した場合には出席停止期間は自宅での療養をお願い致します。

また、家族がインフルエンザにかかっている場合には、

- 登校前に検温する
- 熱がなくても体調不良がある場合には無理せず、休養をとる等の対応をお願いします。



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

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

による
による

正しい道を通って正しい手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまいうことも。でも予防することもできます。お肌ふるふるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。



外に出るときは



手袋はしない

手袋をする

カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

手を洗うときは



水で洗う

お湯で洗う

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

手を洗い終わったら



ハンカチでふく

そのまま自然乾燥

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまいうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

手がカサカサしてきたら



気にしない

ハンドクリームをぬる

体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守るう。

これで予防法はばっちり。★
できることから対策を始めよう。

ゴール

