

# ほけんだより



## ★10のアクションで元気に過ごそう★

11月下旬ごろから、野々市小学校でもインフルエンザの児童が増えてきました。保健室にも、頭痛やだるさ、寒気などの風邪症状を訴えて来室する児童が増えています。

2学期も残り3週間半です！「健康に過ごすための10のアクション」を実践して、元気に過ごしていきましょう。

**感染症注意報**

自分も まわりも

### 10のアクションで健康に過ごすためのポイント

- ポイント1** **手洗い**  
ウイルスを寄せ付けない  
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。
- ポイント2** **換気** **マスク**  
免疫力を高める  
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつけたりしてくれます。
- ポイント3** **食事** **睡眠** **運動**  
うつらない・うつさない  
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。
- ポイント4** **密回避** **咳エチケット** **検温** **休養**  
無理しない

発症日を入れてね

### 登校再開日早見表

元気回復

	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
<b>新型コロナウイルス</b>	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	検査再開	検査再開	検査再開
<b>インフルエンザ</b>	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	検査再開	検査再開	検査再開

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

～保護者の皆様へ～

★保健室では、お子さんの様子を見て、発熱がなくても、頭痛や吐き気等で学習の継続が困難な場合は、早退の連絡をさせていただくことがあります。お忙しいことと思いますが、早めにお迎えにきていただきますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。

★お子さんの調子がすぐれない場合は、無理をせず、自宅での休養・早期の受診をお願いいたします。

★もうすぐ冬休み★



もうすぐ冬休みですね。冬休みは、クリスマスにお正月と楽しいイベントがいっぱい！

つつい食べすぎたり、ゲームやテレビばかり見て過ごしたり、夜更かししたり・・・誘惑がたくさんある休みだからこそ、普段と変わらない生活リズムを心がけて過ごすことが大切です。

2025年もあと少し。最後まで元気に過ごして、気持ちよく新年・新学期を迎えましょう！

★冬休みの過ごし方★

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)

● 手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)

● SNSなどの通知をオフにする

● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

