



ほけんもくひょう  
1月の保健目標  
ふゆ げんき す  
冬を元気に過ごそう！！

あけましておめでとうございます！今年<sup>ことし</sup>は午年<sup>うまだし</sup>ですね。馬<sup>うま</sup>は、とても足<sup>あし</sup>が速<sup>はや</sup>くて力<sup>ちから</sup>強い動物<sup>どうぶつ</sup>です。みなさんも、この1年<sup>ねん</sup>は馬<sup>うま</sup>のように目標<sup>もくひょう</sup>に向かってまっすぐ、元気<sup>げんき</sup>にかけぬけましょう！！

## ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう！！

じ ぶん かんせんしやうたいさく つづ  
自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



そと かえ せつ て  
外から帰ったら石けんで手  
あら へ や かんき  
洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしやう りゆうこうじ  
感染症の流行時にはマスク  
をして、人混みは避ける。



えいよう すいみん  
栄養や睡眠をしっかりとつ  
て体力をつけるのも大事。

### せつ つか て あら 石けんを使って手洗いを していますか？

保健委員から、「石けん」をあまり使  
っていない人が多いのでは？と意見<sup>いけん</sup>が  
あり、手洗いのイベントをおこないまし  
た。「放送<sup>ほうそう</sup>（動画）」、「ポスター」、「手洗  
いスタンプ」、「デジタル紙芝居」です。  
参加<sup>さんか</sup>したり、見ていただけましたか？  
再び、風邪<sup>かぜ</sup>やインフルエンザにかから  
ないように、しっかりと石けんを使って、  
手<sup>て</sup>を洗いましょう。



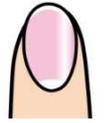
# 1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ?

① 1月1日    ② 1月7日    ③ 1月10日

答えは②の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



保健室で、爪が長くて割れてしまったり、けがをした人を見かけます。爪は短く切っておきましょう。



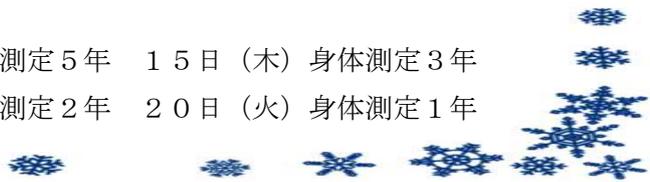
爪が長いとどうなる？

- ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしたりする
- 爪でひっかいて友だちにケガをさせてしまう
- 爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

## 1月の保健行事

13日(火) 身体測定6年    14日(水) 身体測定5年    15日(木) 身体測定3年  
 16日(金) 身体測定4年    19日(月) 身体測定2年    20日(火) 身体測定1年



## 保護者の皆様へ 学校感染症の出席停止期間について～再度ご確認ください～

疾病名	潜伏期間	出席停止期間の基準
新型コロナウイルス	1～12.5日 (WHOの見解より)	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
インフルエンザ	1～2日	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
百日咳	7日	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗生物質製剤による治療が終了するまで
麻疹(はしか)	9～11日	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	2～3週間	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹(三日ばしか)	14～19日	発疹が消失するまで
水痘(水ぼうそう)	14～15日	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	5～7日	主要症状が消失した後2日を経過するまで
結核	4～6週間	医師において感染の恐れがないと認められるまで
髄膜菌性髄膜炎	2～4日	医師において感染の恐れがないと認められるまで
流行性角結膜炎		医師において感染の恐れがないと認められるまで
腸管出血性大腸菌感染症		医師において感染の恐れがないと認められるまで
<b>その他の感染症</b> 感染性胃腸炎(ロタウイルス、ノロウイルス)、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、手足口病、伝染性紅斑(りんご病)、ウイルス性肝炎、アデノウイルス感染症など		医師と相談の上、指示に従う