



令和5年
12月
河和小学校
ほけんしつ

うちのひとといっしょによみましょう！

愛知県では、11月9日に「インフルエンザ警報」が発令されました。河和小学校でも風邪
症状で欠席したり、早退したりする人が増えています。12月に入り、ぐっと寒くなりました。
寒いときには重ね着ができるように、肌着を着たり、1枚上着をもってきたりして、調節
できると良いと思います。

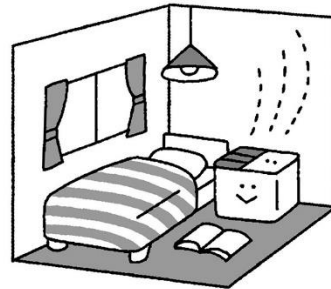
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)

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
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
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」									
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

※これが原則ですが、病院の指示に従っていただきますよう、お願いします。

がっこうほけんいいんかい まな 学校保健委員会で学びました！

テーマ 「やくぶつらんよう
薬物乱用は、ダメ。ゼッタイ。」



11月9日（木）に5・6年生の児童が参加して体育館で学校保健委員会を行いました。

講師として、美浜ライオンズクラブの方にお越しいただき、薬物についての正しい知識を教えてくださいました。

また、5・6年の先生方による劇「あなたはどうしますか？」では、友達や親せきなど身近な人からお酒や薬物をすすめられた時にどうやって断るか、一人ひとりが真剣に考えることができました。もうすぐ冬休みです。誘惑がたくさんあるかもしれませんが、薬物乱用・お酒・たばこは「ダメ。ゼッタイ。」です！

さんか ～参加した5・6年生の感想～

- 違法な薬物は自分だけではなく、周りのみんなを傷つけることがわかった。絶対にやりません。
- 困ったとき、周りの人に相談して違法な薬物を使わないようにしたいです。

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

1～4年生の保護者の方へ ～手洗いチェックについて～

3学期の身体測定の時間で「手洗いチェッカー」を使用し、手洗い実験を行います。専用のローション（※）を手に塗り、ブラックライトを当てて洗い残しを発光させ、確認します。アレルギーや皮膚疾患などの心配から使用を控えたい場合は、電話または連絡帳で担任までお知らせ

※手洗いチェッカー専用ローション（サラヤ株式会社）

- ・成分は蛍光剤・保湿剤・安定化剤です。
- ・乳液状で液性は中性です。

