



ほけんだよ!

家庭数 No.9
さいたま市立
岩槻小学校
令和3年12月1日

今年も残すところあと1ヶ月となりました。本格的に寒い冬がこれからやってきます。体の調子を整えて、2学期を元気いっぱいに締めくくれるようにしましょう。そのためには、規則正しい生活や手洗いうがいをしっかり行い、体調管理に十分注意してください。

正しい手の洗い方知ってますか

①手をぬらす



②せっけんをつける



③手のひらと甲を洗う



④指と指の間を洗う



⑤親指を洗う



⑥指先とつめを洗う



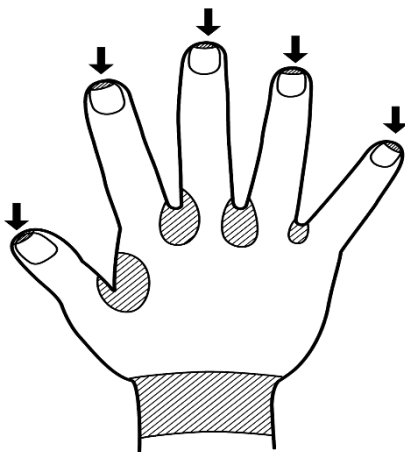
⑦手首を洗う



⑧せっけんを洗い流す



⑨きれいなハンカチでふく

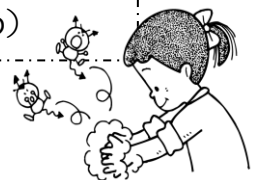


〈手洗いのポイント〉

①指の先 (つめをたてて洗いましょう)

②指の間 (指と指を交差して洗いましょう)

③手首 (手首を持って洗いましょう)



さむ

寒いとサボりがちな 3つの「ん」

わかるかな？

① ん

② ん

③ ん

☆に当てはまる文字を入れてみよう！

寒い冬、みなさんの健康を守るためにやしてほしい“3つの「ん」”とは何だか分かりましたか？

みなさんの様子を見ていると、「寒さからついサボってしまう」ということもあるように感じます。

寒い季節だからこそ、自分の健康を守っていけるように気を付けて生活しましょう。

ヒント

①感染症の原因となるウイルスなどを追い出すためにすること。

☆寒くても、1時間に1回は行いましょう。



②体力がただでけではなく、病気に負けない強い体になるために必要なこと。

☆汗をかいたら必ず拭いて、かぜをひかないようにしましょう。



③夏はこまめにできていても、冬になるとわすれてしまうこと。

☆空気がかんそうする冬にも必要です。のどがかわいていなくても行いましょう。



こたえ

①かんき（換気）

②うんどう（運動）

③すいぶんほきゅう（水分補給）



保護者の方へ

インフルエンザにかかったら

登校

できません



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

インフルエンザ等の感染症が流行する季節がやってきました。コロナ禍の中、登校前には「体温記録票」を使ってお子様の健康観察を十分に行っていたいただいているところですが、引き続き健康観察を忘れずに行い、不調を訴える場合には無理をせずに医療機関で診てもらおうようお願いいたします。