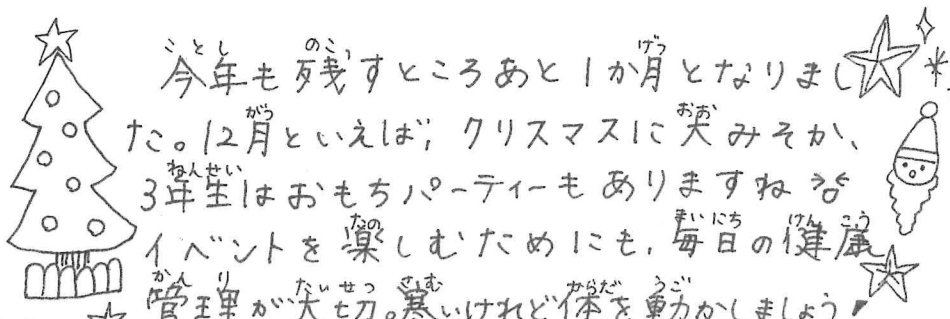


# ほけんだより

発行：R5年11月30日(木)  
 北小小学校 ほけんしつ



今年も残すところあと1か月となりました。12月といえば、クリスマスに大みそか、3年生はおもちパーティーもありますね。イベントを楽しむためにも、毎日の健康が大切です。寒いけれど体を動かしましょう！

## 衣服を調節してすごそう！

本格的に寒くなってきました。学校はいつでもどこでも暖房を入れられるとは限りません... その場ごとに衣服を調整できるような服装を、自分で考えましょう！

★教室の中ではコートやジャンパーは脱ぎます。脱いでても、寒くならないうように、服の着方を工夫しましょう。(首回りがあるのと体が冷えやすい！)

★冬なので、もちろんズボンではなく長ズボンがおすすです。矢張りハロンをはいて来てしまい、寒いと感じるときには、体育着をはきましょう。

★寒がりさんは、くつ下を2枚重ねてみて！ 日暖かさか足先が暖かいです！

★着る順番は、Tシャツの下には肌着を着ましょう。保温はもちろん、汗をかいたときに吸水する吸湿性も。肌着(下着)は必ず着用しましょう。

★着る順番は、手袋は必ず着用しましょう。血管があるので温めると、全身がポカポカに！

★外では... ぼうし、マフラー、手袋、靴下、耳あて

### 11~12月の保健・給食関係

- 11/28(火)~12/4(月) 大そうじ大作戦
- 12/4(月) スッキリロッカーデー①
- 5(火) 弁当日 (指導主事訪問のため)
- 11(月) スッキリロッカーデー②
- 12(火) 弁当日 (参観日のため)
- 18(月) スッキリロッカーデー③
- 12月分給食費 引落日
- ★残高のご確認をお願いします☆
- 19(火) 保健・給食委員会による児童集会
- 3年生 弁当日 (学年行事のため)
- 20(水) 「共創研究センタープロジェクト」に係る体位測定 (該当者のみ)
- 22(金) 弁当日 (第2学期終業式のため)

## 感染症の出席停止期間について

感染症にかかった際は以下の表を参考にしてください。

★インフルエンザ  
 ...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。

★コロナウイルス  
 ...発症した後5日を経過し、症状が軽快した後1日を経過するまで。

発熱期間	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
2日間	🤧	🤧	😊	😊	😊	😊	👍 OK!		
3日間	🤧	🤧	🤧	😊	😊	😊	👍 OK!		
4日間	🤧	🤧	🤧	🤧	😊	😊	👍 OK!		
5日間	🤧	🤧	🤧	🤧	🤧	😊	😊	👍 OK!	
6日間	🤧	🤧	🤧	🤧	🤧	😊	😊	😊	👍 OK!

発症期間	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
2日間	🤧	🤧	😊	😊	😊	😊	👍 OK!		
3日間	🤧	🤧	🤧	😊	😊	😊	👍 OK!		
4日間	🤧	🤧	🤧	🤧	😊	😊	👍 OK!		
5日間	🤧	🤧	🤧	🤧	🤧	😊	👍 OK!		
6日間	🤧	🤧	🤧	🤧	🤧	😊	😊	👍 OK!	

今年度の保健室利用は、頭痛や腹痛などの内科的利用が7件、すり傷や打撲などの外科的利用が7件でした。けがは、休み時間に起きているものが多いです。気のゆるみか、けがに... よく気を付けて！

### 今月のけが予防

～こんな子いないかな？～

もうすぐ雪の時期...

カサを持って元気に登校、でもちょっと待って！ そのカサの持ち方危険です！！

カサの先が後ろの人の体に刺さったら、大けがをします。

カサを持っているときは、まわりの人にも安全な持ち方をしましょう。

カサの先を下に向けて持つと安全だホネ～