

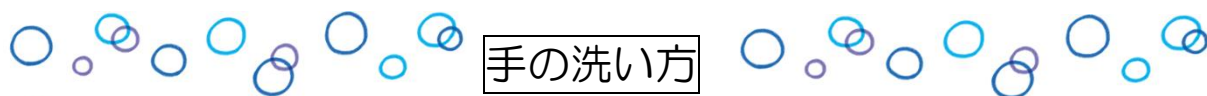
今年もあと残り1か月となりました。皆さんは、この1年どのような年でしたか？  
色々な体験や発見、上手くいったこと、いかなかったこと、楽しい思い出やちょっと反省してしまったこと等々。どれもみんなこの先の皆さんの力になっていくでしょう。

来年はどんな年になるかな？この1年を振り返りながら、ワクワクした気持ちで新しい年を迎えられるよう、自分の体調と心の状態に気を配り健康でいられるよう過ごしていきましょう。

## 12月の保健目標 「手洗いをしよう」

手をさっと水で洗っておしまいにしていませんか？

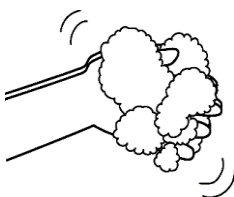
石けんを使ってすみすみまで洗わないと、病気にかかりやすくなります。正しい手洗いの仕方を覚えましょう！



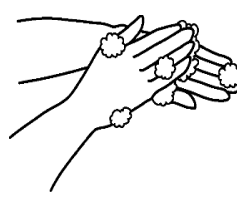
1. 石けんをつける



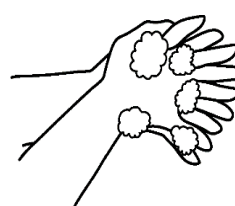
2. 手のひらを洗う



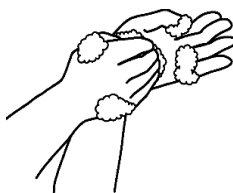
3. 手の甲を洗う



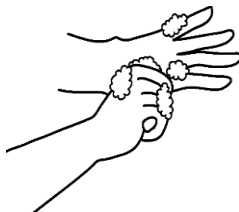
4. 指の間を洗う



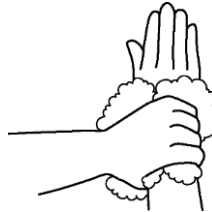
5. 指先と爪を洗う



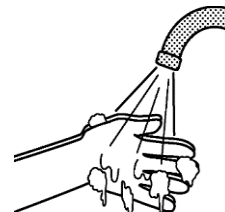
6. 親指を洗う



7. 手首を洗う



8. 石けんを洗い流す



**石けんを洗い流したら、清潔なハンカチで手をふきましょう！**

# 12月の保健行事

日程	内容	対象	時間
12月15日（月）	歯科指導	中学部3年生	AM
12月24日（水）	健康相談	希望者・対象者	AM

## 【インフルエンザにかかったとき】

今年は例年以上にインフルエンザの罹患者が増えています。

以下、出席停止期間の目安となりますので参考にしてください。

学校保健安全法施行規則によって「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」学校や幼稚園を休むことが定められています。ここでいう「発症日」とは、発熱等の症状が現れたことを指します。日数を数える際は、発症した日（発熱が始まった日）は含まず、翌日を第1日とします。（発症日の判断は受診先の医師の指示に確認をお願いします。）

小学生以上の場合＝発症後5日を経過、かつ、解熱後2日を経過

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	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
発症後1日目に解熱した場合		解熱 	1日目 	2日目 			登校OK 		
発症後2日目に解熱した場合			解熱 	1日目 	2日目 		登校OK 		
発症後3日目に解熱した場合				解熱 	1日目 	2日目 	登校OK 		
発症後4日目に解熱した場合					解熱 	1日目 	2日目 	登校OK 	
発症後5日目に解熱した場合						解熱 	1日目 	2日目 	登校OK 

## のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

例えばぬれタオルを  
かけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を  
少しずつとりましょう

#### スキンケアをする

化粧水や保湿クリーム  
を使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。