

保健だより

令和元年12月 入間野中保健室



もうすぐ冬休みです。寒くなりましたね。
寒くなると、免疫力が低下して風邪をひきやすくなります。
最近、体調を崩して保健室に来る人も増えています。
インフルエンザも少し流行してきています。
気をつけてくださいね。

冬休み ぽっかり怪獣にぞん心

冬休みを元気に過ごすポイントを守ってゴールを目指そう！
一度違った道を戻ったり、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。

よなかしぽっかり

まだ10時だよー

早起き

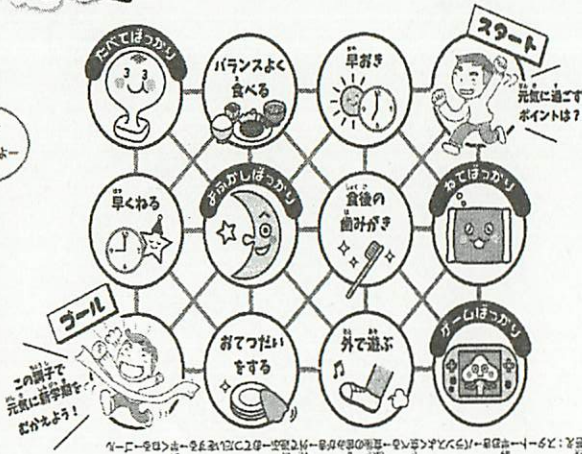
抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

たべてぽっかり

もっと食べようよー

バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。



ゲームぽっかり

ほくとおそー

外遊び

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

おてぽっかり

もうすぐおそー

めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回音でみよう。

スマホの使い方を考える会
保健委員からの提案
時間を減らして、健康UP!
冬休みもゲーム・パソコン・スマホの時間を減らしましょうね。

自分の体は自分で守る
かぜ。インフルエンザ予防

インフルエンザには予防接種も有効です。
病気を寄せ付けないために、
自分でできることから始めてみませんか？

予防接種について

インフルエンザの予防接種は、接種して2週間後から5ヶ月間効果が続きます。
お家の人と相談してくださいね。
13歳以上の人は、1回の接種になります。予防接種ができるかどうかは、病院に電話で確認してから受けてください。

インフルエンザの出席停止期間

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで出席停止!

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	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
						登校OK	登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

*その他、医師の指示があった場合は、その指示に従ってください。