

# ほけんだより 12月

半田市立岩滑小学校  
令和6年度12月号

## 12月の保健目標 冬の健康生活に気をつけよう

### 冬の始まり

冬至とは1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日(土)。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？ 冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる…という意味です。この時期は感染症が流行しやすいですね。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入れかえなどを行い、感染症にかからないようにしましょう。

### 感染症 みんなで協力して 流行を防ぎましょう

- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 予防接種
- 十分な睡眠

抵抗力を高める

### 感染症予防の3原則

- 感染経路の遮断
  - 手洗い
  - うがい
  - 咳エチケット
  - マスク
- 感染源の除去
  - 患者の隔離

### 感染症の出席停止期間について

**インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が経過した後1日を経過するまでは出席停止になります。**医療機関による治療証明書は必要ないため、ご家庭で欠席期間の確認をお願いします。

その他の感染症(手足口病など)は医師の指示する期間は出席停止になります。病院で「罹患証明書・治療証明書」をもらいましたら学校に提出してください。

インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

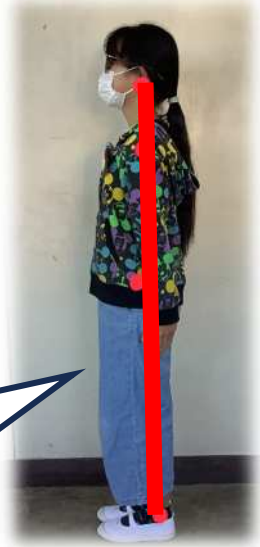
新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

## がっこう ほけん い いんかい 学校保健委員会がありました

今回のテーマは「姿勢」です。半田市白山町にある利根接骨院から利根先生にきていただきました。姿勢が悪いと、集中ができなくなったり、身長が伸びなくなったりと体によくないことが学べました。姿勢をよくするためのストレッチをおうちでも続けて、よい姿勢で毎日生活できるようにしましょう。ストレッチの方法は11/22のテトル配信「学校保健委員会資料」を見てください。

みみ かた で ぼ けん こかんせつ いちよくせん  
耳たぶ・肩の出っ張り(肩ぼう)・股関節・くるぶしが一直線になっている姿勢がよい姿勢です。この線を「ゴールデンライン」と呼びます。



ていがくねん ぶ べん いた え からだ まな かたあしだ びょうちようせん  
低学年の部ではクイズに答えながら、体のしくみを学びました。片足立ちに30秒挑戦しました。その後足の指の体操をしてから、もう一度片足立ちに挑戦しました。バランスがとりやすくなっていたかな？



こうがくねん ぶ ほけん い いん しかた しょうかい  
高学年の部では保健委員がストレッチマスターになって、ストレッチの仕方を紹介しました。ストレッチをしてお尻の筋肉やふくらはぎの筋肉を伸ばすと、立位体前屈がやりやすくなることを実感していました。

