

輝け！山王っ子 かしく やさしく たくましく～開校 80 周年～

おうちの人と
よみましょう。

保健だより



小田原市立山王小学校 保健室 令和7年11月28日



師走（しわす）という言葉を知っていますか？

早いもので11月も終わりに近づき、来週からはもう12月を迎えます。12月のことを昔から「師走（しわす）」という言い方をします。1年の終わりで、お坊さんや大人たちがとても忙しく走り回るほど忙しい月という意味があるそうです。12月はみなさんが楽しみにしている冬休みやお正月がやってきます。あっという間に過ぎてしまう12月。1年の締めくくりができなかったということのないように、健康に過ごしたいですね。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

～保護者の方へ～

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は出席停止となります。

本校でもインフルエンザで出席停止になっている児童が出てきており、発熱・のどの痛み、せきなどのかぜ症状で欠席する児童も増えてきています。週末になり出かける機会もあるかと思いますが、体調の悪いときには体を休ませるなど、ゆっくり休養をお願いします。

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かかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



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



かん せん しょう
の感染症

よ ぼう 予防クイズ

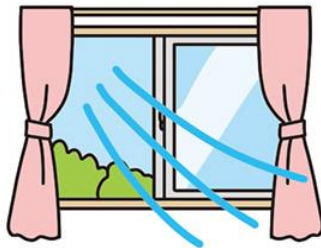
Q1

かん せん しょう よ ぼう
感染症を予防するために大切なことは？ つぎ なか
から選んでね。(答えは1つとは限りません)

①こまめに
て あら
手洗いをする



②へ や くう き
部屋の空気を
入れかえる



③かん せん しょう は や
感染症が流行っ
ているときは、
マスクをつける



A1

ぜん ぶ
全部

①～③のほか、き そく ただ せい かつ
規則正しい生活をする、
ぐっすり眠る、えい よう
栄養バランスのよい食事
をとることもたい せつ
大切です。

Q2

マスクをしていないとき、くしゃみが出そうに
なったら、どうする？

①ハンカチか
うわ き
上着のそで
くち
口をおおう



②そのまま、
くしゃみを
する



③とも
友だちに
ハンカチを
か
借りる



A2

①

ただ せき
正しい「咳エチケット」の方法を覚えて
おきましょう。