



令和7年12月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

<12月の保健目標> かぜに気をつけよう

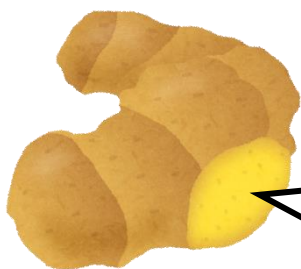
楽しい冬休みまで残り24日。かぜをひかずに元気に毎日過ごさせているでしょうか？突然ですが、かぜをひかないためにどうすればいいか考えてみてください。せいかいは、「すいみん」が一番効果的だといわれています。ある実験で、ウイルスを体にいれて、すいみんの長さごとにグループ分けをしたときに、すいみん時間が多かったグループほどかぜにかからないということがわかりました。7時間以上ねると一番かぜをひきにくいそうです。みなさんは9時間以上ねるようにして、かぜにまけない元気な体をつくりましょう！

かぜ予防に効くのみものをしてっているかな？



緑茶

緑茶には、ウイルスをたおすカテキンという成分が入っているよ！でも、のみすぎるとねむれなくなるので注意・・・。



しょうが入りホットドリンク

しょうがには、体をかぜからまもるはたらきがあるよ！しょうがをあたためるとさらに効果アップ。



ヨーグルト

ヨーグルトにはおなかの調子を整えるビフィズ菌や乳酸菌が入っているよ！

保護者の方へ

感染症に関する学校の対応について

インフルエンザ

潜伏期間	1～4日
症状	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状がすぐに現れるのが特徴
出席停止期間	発症後5日、かつ解熱後2日が経過するまで

出席停止は、発症日を0日と数えます。インフルエンザの場合、解熱後2日から登校可能となります。4日目に解熱した場合は、登校可能日が1日後ろにずれます。詳しくは以下の表を参考にしてください。

0	1	2	3	4	5	6
発熱			解熱			登校可能→

※昨年度よりお知らせをしているところではありますが、「登校届・治癒証明書」の提出は必要ありません。宗二小では、「登校届・治癒証明書」の代わりとして、『さくら連絡網で聞き取り調査』を送信しております。こちらは必ずご回答いただくようお願いいたします。

※学級閉鎖・学年閉鎖・学校閉鎖中に、出席停止にかかわる感染症にかかっていることがわかったら、さくら連絡網で学校に連絡をお願いします。

<重要> 学校でけがをしたときについて

学校で怪我をした場合は、子ども医療費助成制度（こども医療費）ではなく、「日本スポーツ振興センター災害共済給付金」の使用をお願いしております。学校のけがで受診される際は、用紙を学校からお渡ししますので、養護教諭もしくは担任までご連絡ください。また、日本スポーツ振興センターを利用し、用紙をまだ学校に提出していないご家庭は、**2学期終了時までに学校に提出**していただくようお願いいたします。学校からスポーツ振興センターへ申請がない場合、医療費の給付ができませんので、必ずお手続きをよろしくお願いいたします。

むし歯があり、まだ治療勧告書が学校に提出されていないご家庭にお知らせを出しています。ぜひ冬休みの間に受診していただくよう、お願いいたします。

