

# 保健だより

12月

令和6年12月2日  
高浜市立高取小学校



## インフルエンザが流行し始めています

11月下旬から、本校でもインフルエンザが流行し始めています。今のところ学級閉鎖をするほどの感染拡大はみられていませんが、予防のためには一人一人の心がけが大切です。冬休みまで、元気に楽しく過ごすためにも、感染症対策も続けていきましょう。



こまめに  
手洗い・うがい



すく  
少なくとも、  
1時間に1回  
換気をする



睡眠をとり、  
疲れをためない  
ようにする



栄養バランス  
のよい食事を  
する



部屋の湿度  
を保つ



水分補給をして、  
喉の乾燥を防ぐ

### インフルエンザの 出席停止期間

発症後五日を経過し、かつ  
解熱後二日を経過するまで

※1 発症日の翌日を1日目と数えます。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	発熱	解熱	解熱後	登校可能			
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱



### 4年生 保護者の方へ

4年生の希望者を対象に、色覚検査を実施します。検査を希望される場合は、連絡帳で12月13日(金)までに担任にお知らせください。検査は1月に実施予定です。

#### 【色覚検査について】

先天色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、児童生徒等が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありますが、授業を受けるときや職業・進路選択のときに、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、この検査は大切です。

# よい姿勢を心がけよう



みなさんは、座っているとき、どのような姿勢をしていますか？背筋を曲げて、文字を書いたり、教科書を読んだりしていませんか。

よい姿勢は、姿を素敵に見せてくれるだけでなく、心と体の健康にも、いいことがあります。例えば、よい姿勢は、バランスよく体に重さがかかるため、肩や腰の痛み、頭痛、目の疲れなどが起こりにくくなります。また、呼吸が深くなり、リラックスしやすくなるため、イライラしにくくなります。



大人になってから、ゆがんだ体を治すのは時間がかかります。今のうちから、正しい姿勢を意識しましょう。



# 冬を健康に過ごそう



朝や晩が、特に冷える季節になりましたね。登下校中は暖かい服装を心がけるなど、冬を健康に過ごすための工夫をしながら、楽しく過ごしていきましょう。

朝ごはんをよくかんで食べ、一日をスタートしよう！

体や心を休める時間を大切にしよう

登下校など、寒くてもポケットに手を入れずに歩きましょう！  
転んで、顔や頭に怪我しやすく、とても危険です。



朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温を上げることができます。また、よくかんで食べることで、脳の働きも活発になり、集中力も高まります。

温かいお風呂にゆっくりとつかると、早めに布団に入るなど、体や心を休めることも大切にしてください。冬至の日（12月21日）には、ゆずを風呂に入れることで、気持ちが和らぎます。

