



令和7年12月12日
手良小学校 保健室

今とは違い、昔は日の入りが一日の始まりと考えられていました。

そのため、一年の始まりは大晦日の夕方。一年で最初の食事の夕食にごちそうを食べて新年を祝いました。このごちそうは、一年無事に過ごせた感謝と、新年の無病息災を願う、新しい神様「年神様」へのお供え物でもあります。みなさんも、一年の感謝の気持ちと次の一年の健康を願って、大晦日の夕飯を食べてみてくださいね。



★全国的にインフルエンザ大流行中★

感染症にかかった場合の出席停止期間について



かぜの症状に加えて、急な高熱、悪寒や全身痛、のどの強い痛みなどがある場合、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染したのかもしれません。早めに病院を受診しましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止になります。出席停止期間は、インフルエンザの場合と新型コロナの場合では違いがありますから、下の図表を見てください。どちらの場合も、快復するまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくしてゆっくり休みましょう。

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	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	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	症状 軽快	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	症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK

健康に過ごすための10のアクション

①石けんでの手洗い

②換気(2カ所をあける)

③マスクの着用

④栄養バランスの良い食事

⑤睡眠時間の確保

⑥適度な運動

⑦人混みをなるべく

⑧咳エチケット

⑨毎日の検温

⑩早めの休養



ふ ゆ や す み を

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



★大そうじで3つのスッキリ★

部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。
大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです

体がスッキリ

そういうも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなります。

★7つのまちがいをさがそう★

大掃除でからだを動かして
部屋も気分もスッキリ！

大掃除でからだを動かして
部屋も気分もスッキリ！

