



冬になると気温が下がって、空気が乾燥してカラカラになります。そんな季節は、かぜやインフルエンザが広がりやすい時期です。いろいろな感染症がありますが、予防の基本は同じ。手あらいや換気を、いつもよりしっかりしましょう。でも、冬には楽しいこともあります。たとえば、夜空の星は冬のほうがきれいにみえます。空気がすんでいるからです。あたたかい食べものも、寒い日に食べるととてもおいしいですね。健康に気をつけながら、冬ならではの楽しみを見つけてみましょう。

## 12月の保健行事



行事	対象者	日付	
性と健康についてのお話	4年	12/9(火)	思春期における体と心の変化について、藤井寺市健康・医療連携課の保健師さんのお話を聞きます。
色覚検査	1年 希望者のみ	12/10(水) 11(木)	2年生以上の人で、これまでに色覚検査を受けたことがないなど、検査を希望する場合は、担任までお知らせください。

4年生保護者のみなさま 「性と健康についてのお話」では、藤井寺市健康・医療連携課の保健師さんより、思春期における体と心の変化や健康に成長するために大切なことなどについて、話を聞きます。ぜひご家庭でも話題にさせていただき、心配なことや困ったことがあるときは一人で抱え込まずに相談するよう、お話しいただければと思います。よろしくお願いします。

## さむ～い冬を あたたかく すごそう



首、手首、足首の3つを  
あたためよう



お風呂にゆっくりつかりよう

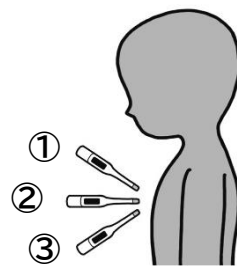


あたたかいものを飲もう

## ほけんしつクイズ ～かぜ予防編～

ワキで体温をはかるとき、体温計を差す向きが正しいのはどれ？

\*答えは教室または保健室前に掲示しているほけんだよりの裏面に書いて  
いるよ！



## 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、カ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



保護者のみなさまへ

風邪やインフルエンザが流行する季節となりました。本校でも、発熱や風邪、インフルエンザなどで欠席・早退する児童が増加し、学級閉鎖をしたクラスもありました。登校前に健康観察をしていただき、体調が悪い時は、無理をせず休養させてください。インフルエンザ等、出席停止となる感染症と診断されたときは、速やかに学校までお知らせください。なお、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断されたときの「傷病証明書」は不要です。医師の指示に従い、必要な日数の自宅療養を行ってください。インフルエンザ・新型コロナ以外の出席停止となる感染症（おたふくかぜ、みずぼうそうなど）と診断されたときは、「傷病証明書」が必要となりますので、証明用紙をお渡しします。（藤南小ホームページからダウンロードすることもできます）

## インフルエンザ出席停止期間の目安

	発症日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
発症後1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 ×	登校 ×	登校可 🏠		
発症後2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 ×	登校可 🏠		
発症後3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	登校可 🏠		
発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可 🏠	
発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可 🏠