

# ほけんだより 12月

令和2年12月1日  
京都市立嵯峨野小学校

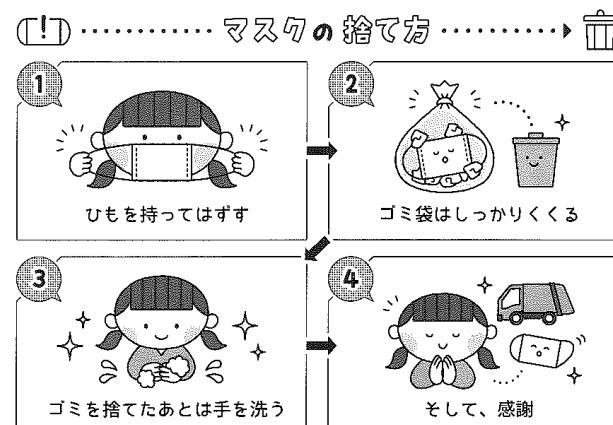
<12月の保健目標>  
寒さに負けないで外で元気に遊ぼう。

今年はどんな一年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。冬休みに入っても体調を崩してしまわないよう、生活リズムを整えて過ごしましょう。

## インフルエンザにかかったら

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	×	×	○	○ + + + +	○ + + + +	○ + + + +	登校OK
発症	×	×	○	○ + + + +	○ + + + +	○ + + + +	登校OK
発症	×	×	×	○ + + + +	○ + + + +	○ + + + +	登校OK

小学生以上では「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」出席停止です。



## ウィルスがきらいなことって？

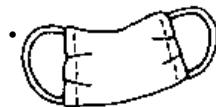
ウィルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウィルスに負けず元気に過ごせるはず。

てあら  
手洗い



せつ つか ひょう あら やくひゅくまんこ すうひゅくまんこ ^  
石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウィルスを数百万個にまで減らせます。

マスク



しぶきといっしょに広がるウィルスをとじこめます。

てきどしつど  
適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります。

かんき  
こまめな換気



さむ  
寒いとなまけがちになること

わかるかな？

① □ん□ ウィルスを追い出すために一時間一回はしよう。

② □ん□□さむ 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ。

③ □□□ん□□□□



なつ 夏はこまめにしていても、ふゆ 冬になると忘れがち。くうき 空気が乾燥する冬にわす も必要です。

さむ  
寒くても元気に