



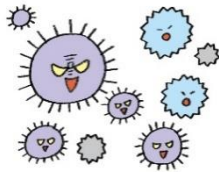
ほけんだより

12月

令和6年 12月2日
青梅市立新町小学校
保健室

❀ 12月の保健目標 「冬を健康に過ごそう」 ❀

11月は季節外れの暑い日もありましたが、後半から気温が低くなってきました。急な気温の変化に体が追いつかず、体調をくずす人も多かったです。12月はさらに気温が低くなり、本格的に冬になります。2024年も残り1か月。寒さに負けず、元気いっぱいに過ごしていきましょう！



ただ今、感染症でのお休みが増えています！

覚えて防ごう 感染症予防の3原則



①休み時間に換気をして
きれいな空気に入れ替える



②マスクをしてせきエチケット、
こまめな手洗いで感染を防ぐ



③生活リズムを整えて
ウイルスと戦う力をつける

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱 解熱 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

インフルエンザにかかったら、
【発症(熱が出た)日から5日間
が経過+熱が下がってから2
日間が経過するまで】お休みで
す。

12月9日(月) 5年生の脊柱側わん症検診があります



脊柱側わん症とは…？

正面から見て真っすぐであるはずの背骨が、ねじれて左右に曲がっている状態のこと

急速に身長が伸びる成長期の時期に脊柱側わん症になることが多いです。背骨を検査するので上半身の洋服はすべて脱ぎますが、一人ずつパーテーションの中に入り、後ろを向いて検査をします。検査で心配なことがあれば、保健室に相談に来てね。