



令和5年11月1日(水)
新宮町立新宮北小学校
保健室

11月は「いい」と読んで、たくさんの記念日があります。11月1日は「いい姿勢の日」、11月8日は「いい歯の日」、11月10日は「いいトイレの日」など、ほかにもまだまだあります。自分で「いい〇〇の日」と作ってみるのもいいですね。

11月9日は「いい空気の日」～3つの効果～

寒くなると換気をしたくなくなりますが、窓を閉め切っていると空気がこもったままになります。すると、酸素が少なくなり、勉強に集中できなくなったり、体調が悪くなったりします。少し寒くても、きれいな空気に入れかえることが大事ですよ。



頭がすっきり



細菌やウイルスを外に出す



においや湿気がとれる

今日のうんちはどんなうんち?



バナナうんち

健康な証拠。
黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています

ゴロゴロうんち

便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません

びちゃびちゃうんち

下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です

うんちは汚いというイメージをもつ人が多いと思いますが、健康状態がわかる大切な情報です。どんな形をしているか毎日チェックしてみましょう!

うんちをしたら流す前に
少しだけ確認してみましょう。



石けんで手を洗うことで、ウイルスが体の中に入るのを防ぐことができます。「アイドル」の手洗いの歌を思い出しながら、手を洗ってみましょう!



トイレのあと



せきやくしゃみをしたとき



そうじのあと



動物とあそんだあと



外から帰ったあと



ごはんを食べるまえ

おうちの方へ ～インフルエンザが増えています～

気温が下がり、空気が乾燥すると、インフルエンザが流行しやすくなります。感染予防には手洗いとマスクが効果的です。喉の痛みや咳などの風邪症状がありましたら、マスクの着用をおすすめします。また、登校前にご家庭でも健康観察をお願いいたします。診断が出ましたら学校までご連絡ください。

◎症状：発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、咽頭痛、鼻汁、咳、悪寒

◎出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまで

感染力が強いため、ご家族のみなさまも十分にお気をつけください。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	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	☹️	☹️	😊	😊 ⁺	😊 ⁺	😊 ⁺	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊 ⁺	😊 ⁺	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊 ⁺	😊 ⁺	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK