

おうちの人と一緒によみましょう



【学校教育目標】
心身ともに健康で
豊かな心情にみちた
実践力のある人間の育成

平成30年1月
粕壁小学校 保健室

あけましておめでとうございます。みなさん、冬休みは楽しく過ごせましたか。
1月5日頃のいちがついつかごろ小寒から2月4日のりっしゅんぜんじつ立春前日まで約1ヶ月続く、1年中で最も寒さのいちねんじゅう厳しい時期のことをかんちゅう寒中といいます。この時期は、かぜのりゅうこう流行もピークを迎えます。
体調管理にたいちょうかんりいっそう気をつけて、元気にげんきに過ごしましょう！

1月の行事予定

- 1月10日(水) 発育測定 (4~6年)
- 1月11日(木) 発育測定 (1~3年、6、7組)



体操着をわすれずつけてください。

髪を結ぶときは、頭の上や後ろにならないようにしてください。

発熱、くしゃみ、せき、鼻水、かぜの症状

38℃以上の発熱

全身の痛み、悪寒

かぜ・インフルエンザ注意報！

今年も、かぜ・インフルエンザが流行する時期になりました。かぜ・インフルエンザのうつり方は、飛沫感染（感染した人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ唾液（つば）などが周囲に飛び散り、それを吸い込み感染する）と接触感染（ウイルスがついた物などに触った手で、自分の口や鼻、目などを触ることで粘膜から感染する）です。
感染しないよう予防を心がけるとともに、体調が悪いときは早めに受診しましょう。

インフルエンザにかかると……

かぜやインフルエンザにならないために

- しっかり睡眠!** しっかりと寝ることで、体力や免疫力が高まります。
- バランスのいい食事** 主食・主菜・副菜をバランスよく食べることです。
- うがい・手洗い** のどの奥まで水が届くよううがいをし、指の一本一本をしっかりと洗いましょう。
- 空気の入れ替え** 空気の乾燥やウイルスの増加を防ぐためにも、換気をしましょう。
- マスクをつける** 周りに飛んでいるウイルスを吸い込まないようにします。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

しょうがつきぶん せいかつ た なお お正月気分から生活リズムを立て直そう

- 3学期がはじまりましたが、まだ冬休みのリズムを引きずっていませんか？
- ここで一度生活リズムを見直し、元気な顔で登校出来るようがんばりましょう。
- 早寝・早起きをしよう
- 食事は3食 バランスよくとろう
- 朝食後に排便しよう
- うがい・手洗い、歯みがきを忘れずにしましょう
- 寒さに負けず外で元気に遊ぼう

〈お家の方へ〉 緊急連絡先について

変更になった場合は、学校へお知らせください。これからの時期、発熱等で、お電話をする機会が増えます。そのときに必ず連絡が取れるようにご配慮をお願いします。また、自宅にいない場合は、行き先をお子さまへ伝えておいていただけようお願いします。インフルエンザは急に高熱がでることがあります。連絡がつかないとお子さまが不安になってしまいます。ご協力、よろしくをお願いします。

