

# ほけんだより1月

平成31年1月7日

八幡台小学校 保健室

NO. 10

行事がいっぱいの冬休みが終わりました。楽しいことはたくさんありましたか？

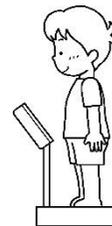
1月は、寒さも本番になり、かぜやインフルエンザが流行する時期です。規則正しい生活で、寒さに負けず、健康で楽しく元気にすごせるように心がけましょう。



## 1月の保健行事



8日(火) 身体測定	6年生	9日(水) 身体測定	5年生
10日(木) "	4年生	11日(金) "	3年生
15日(火) "	2年生	16日(水) "	1年生



☆体着ではかかります。忘れずに持ってきてくださいね。

☆かみの毛は、耳より下でむすんでくださいね。



## 寒い冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

### お家の方へ

学校で健康診断をした結果より、冬休み中に病院で治療や検査が済んだ方は、診断結果報告書や視力手帳を学校へ提出してください。

視力手帳は来年度も使用しますので、病院に受診したかどうかに関わらず提出よろしくお願ひします。



### かぜ・インフルエンザにかかったかな...と思ったら

早めに病院でみてもらいましょう。お家では、十分な睡眠をとり、しっかり水分を補給しましょう。

### からだのふちょう インフルエンザかも？



病院でインフルエンザと診断された場合は、ただちに学校へお知らせください。この間、「出席停止」となり、欠席扱いにはなりませんので、回復するまでゆっくり休養させてあげてください。

インフルエンザについては「インフルエンザによる欠席届」に保護者が記入して、学校に提出していただきますようお願いいたします。欠席届の用紙は学校からお渡しします。学校のホームページからもダウンロードできます。(「ほけんしつ」の「風邪・インフルエンザ」から)

### インフルエンザの出席停止基準

発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで