

# ほけんだより1月

令和2年1月6日

八幡台小学校 保健室

NO. 10

あたら とし はじ 新しい年が始まりました。たの ふゆやす す 楽しい冬休みを過ごせましたか？

1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。



## ほけんぎょうじ 1月の保健行事

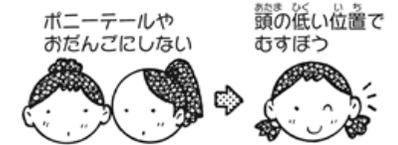


7日(火)	身体測定	6年生	8日(水)	身体測定	5年生
9日(木)	"	4年生	10日(金)	"	3年生
14日(火)	"	2年生	15日(水)	"	1年生



☆体そう服ではかります。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。



### “うまくきたえて”かぜやインフルエンザを予防しよう



**マ** スクをつける

**ク** うきを入れかえる

**キ** そく正しい生活リズムを保つ

**タ** いらよくをつける (運動する)

**エ** いろバランスのよい食事をとる

**セ** あらいを忘れずに

### かぜ・インフルエンザにかかったかな・・・と思ったら、



はや びょういん 早めに病院でみてもらいましょう。うち うちでは、じゆうぶん すいみん 十分な睡眠をとり、しっかり水分を補給しましょう。

#### インフルエンザの症状は...

普通のかぜの症状の他に

- せき (cough)
- くしゃみ (sneeze)
- せき (cough)
- 発熱 (fever)
- 鼻水 (runny nose)

38℃以上の高熱

全身の痛みや悪寒

すぐに病院へ!

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。



### 保健室からのお知らせ

学校の健康診断結果により、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。



#### 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