

けんこうだより



げんきな子

1年生用

有功小学校保健室



2013. 4. 9

せいかつ

ととの

けんこうてき

せいかつ

生活リズムを整えて、健康的な生活を

ご入学おめでとうございます。

新しい環境で過ごす毎日で、緊張のため体調をくずすこともあります。早寝・早起きをこころがけ、疲れが残らないように、お子さまの体調管理をよろしくお願ひいたします。

早寝・早起きを心がけましょう

大人と一緒に夜更かししないように…



なぜ大切な?

疲労回復のためにには、十分な睡眠が大切です。登園時から頭も体もすっきりした状態で過ごせるよう、朝は早めに起きましょう！

朝食を毎日とりましよう

時間にゆとりをもって栄養バランスよく…



なぜ大切な?

朝食をとると、体中に栄養がいきわたり、体が活動的な状態になります。しっかり食べて一日を元気にスタートさせましょう！

毎朝の排便を習慣づけましょう

便が出なくても毎朝トイレに行く習慣を…



なぜ大切な?

規則正しい排便リズムを身につけることで便秘を防げます。食後は胃腸が活発に動き始めるので、朝食後にトイレに座りましょう！

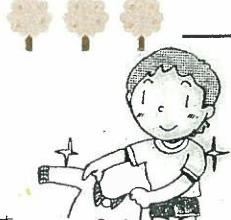
のびのび動ける服装で



うご動きやすくて、よごれても
だいじょうぶなものを



ひとりで、ぬ脱ぎ着しやすいものを



あせ汗を吸いとりやすいものを
あし足に合うくつを

※子どもたちがのびのび活動できるように、また、けがの防止の観点からもご協力ください。

知っておこう！ 学校感染症

集団生活の場では、さまざまな感染症が流行しやすくなります。

下に示した感染症にかかった時は、まわりの子どもたちに感染させないため、そして、本人の早期回復のため、学校に登校できません。診断されたら、すぐにお知らせください。

医師から、回復と感染のおそれがないと認められましたら、「学校感染症証明書」に

記入していただいて、登校時に学校へお届けください。

「学校感染症証明書」は、学校にありますので、必要な時にお申し出ください。
この、学校感染症による欠席は、病気欠席にはならず、出席停止という扱いになります。

学校感染症

第1種

エボラ出血熱、クリミア・コンゴ熱、重症急性呼吸器症候群、痘瘡、ペスト
南米出血熱、マールブルク病、ラッサ熱、急性灰白髄炎(ポリオ)、ジフテリア
特定感染症指定医療機関に入院等速やかな措置が必要である。

速やかに届け出なければならない。完全に治癒するまで

第2種

インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、
風疹、水痘、咽頭結膜熱、結核
学校において流行を広げる可能性が高いもの。
診断がでたら速やかに学校に届け出ること。



第3種

コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症(O-157)
腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、
その他の感染症(ヘルパンギーナ、伝染性膿瘍疹など)
診断がでたら速やかに学校に届け出ること。

医師により感染のおそれがないと認められるまで、出席停止