

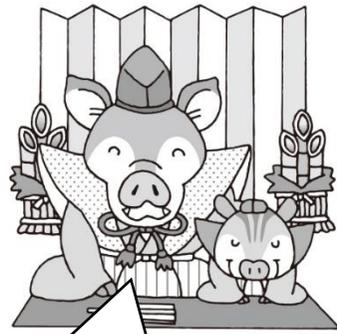
すこやか

平成30年1月7日
貴志小学校 No.11

あけましておめでとうございます！

ついに2019年がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたでしょうか。生活リズムが崩れてしまった人は、「休みモード」から「学校モード」に心と体をリセットし、元のリズムに戻すようにしましょう。

1月の保健目標は「外へ出て元気に過ごそう」です。寒い日が続きますが、外でたくさん動いて、体を温めましょう！



今年もよろしくお祈りします。

インフルエンザとかぜの違いは？

かぜはせきや鼻水がおもな症状ですが、インフルエンザの特徴は高い熱（38～40℃）です。のどの痛み、鼻づまり、くしゃみ、寒気、頭痛といった最初の症状を見逃さないようにしましょう。



はつねつ
発熱

こんな症状が出たら…
インフルエンザかもしれません！

はなみず
鼻水や
せき、
さむけ
寒気



まづう
頭痛、
きんにくつう
筋肉痛、
かんせつう
関節痛



「お家の方へ」医療機関にてインフルエンザと診断された場合、発症した翌日から5日間かつ解熱後2日間は出席停止となっています。その期間は登校できません。また、登校する際は『インフルエンザによる欠席届』の提出もあわせてお願いします。（※紛失された場合は、学校までお知らせください）

健康習慣で
今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタートだ
- け がよぼう 準備運動ねんいりに
- ま るまった背中ではピーンとまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て あらいうがいでウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ざめをよくする はやねはやおき
- で きるかな？ けがの後の応急手当
- と う校前の うんちの習慣
- う んどうで からだも心も強くなる

かぜ予防の
ために

のどのかんそを
防ぼう



保健室からのお知らせ

【身体測定のお知らせ】

- | | |
|----------------|----------------|
| 1月 8日 (火) …6年生 | 1月11日 (金) …3年生 |
| 1月 9日 (水) …5年生 | 1月15日 (火) …2年生 |
| 1月10日 (木) …4年生 | 1月16日 (水) …1年生 |
| 1月17日 (木) …予備日 | |

体操服で行いますので、体操服を忘れずに持ってきてきましょう。

髪の毛は、頭のとっぺんで結ばないようにしましょう。