

元気なぐさっ子

平成27年1月
名草小学校

ひつじのように、
おだやかに…

1月の保健目標
風邪を
予防しよう



新しい年がスタートしました。
寒さもいっそう厳しくなってきましたね。
毎年この時期は、かぜやインフルエンザなどで体調をくずす人が増えます。これまでと同じように、引き続き、手洗い・うがいなどで予防につとめてください。

今年のはつじ年ですが、“えと”の動物たちにはそれぞれ意味が込められています。ひつじは『家族の安泰（無事）』『いつまでも平和に暮らす』というものだそうです。みなさんもおうちの方も病気やケガなどせずに健康でおだやかに生活できる、そんな年にしたいですね。



①早寝早起きで、質のよい睡眠をとる！

②好き嫌いせず、バランスのよい食事を！



③外で冷風に体を動かす！



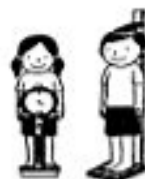
④毎日決まった時間にうんちをする！



健康のひみつは規則正しい生活リズム！

1月の保健行事予定

- 13日(火) 身体測定 1・2年
- 14日(水) 身体測定 3・4年
- 15日(木) 身体測定 5・6年



*身体測定を着て測定します。

また、身長を測るとき、頭の上で髪の毛を結んでいると正確に測れません。測定日は頭の上で結ばないようにしましょう。

インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

飛沫感染



感染源のくしゃみや咳と一緒に出るウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。



咳やくしゃみなどのしぶきを避ける

おうちの方へ

お子さまが「インフルエンザ」と診断された場合、早急に学校へご連絡をお願いいたします。インフルエンザの場合、出席停止となり、医師の許可が出るまでご家庭で療養してください。インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。医師から登校許可が出ましたら、「インフルエンザによる欠席届」に必要な事項を保護者の方で記入していただき、担任まで提出してください。用紙はご連絡をいただいたあと、お渡しいたします。

年明けから、インフルエンザはさらに流行するのではないかと予想されます。引き続き予防をお願いします。