

ほけんだより 12月号

中之島小
ほけんしつ
2017.12.5(No.11)



12月になりました。「寒い、寒い」と部屋にこもるより、外でからだを動かしましょう！ぽかぽかとからだ温まると、カゼに対抗するからだの力が強くなります。おうちの人忙しい月です。お手伝いでからだを動かすのもいいですね。



かぜ・インフルエンザを予防しよう！

全国的にもインフルエンザが流行しています。中之島小学校でも、1クラスが学級閉鎖になりました。インフルエンザは人にうつる力がとても強いです。かからないように、しっかりと予防しましょう！

① 手洗い！

外から帰ってきた時やご飯を食べる前など、必ず手を洗いましょう！水で手をぬらしたら、せっけんをつけて、しっかりと泡立てます。すみずみまで洗ったら、水でしっかりと流しましょう。これで、手にくっついているウイルスや細菌を洗い流します。



② うがい！

ガラガラうがいとブクブクうがいで、のどにくっついて、体の中に入ろうとしているウイルスたちを洗い流しましょう。



③ かんき換気！

ウイルスは、空気の中をただよっていて、鼻やのどから体に入り込みます。なので、こまめに窓を開けて換気し、ウイルスを追い出すことが大切です。教室の窓とろう下の窓の両方を開けて、空気の通り道をつくりましょう。



「せきエチケット」を守ろう!!



★せきがでているときは、マスクをしましょう。



★せき・くしゃみをするときは、鼻や口に腕を当てましょう。



児童保健委員会からのお願い

小さくなった石けんの交換をしていると、時々、石けんがネットにはりついてしまっていることがあります。みんなで使う石けんなので、大切に使いましょう。手のひらでこすると、泡立ちやすいですよ♪



保護者の方へ

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

病院でインフルエンザと診断された場合、出席停止となります。登校再開する際、学校に「インフルエンザによる欠席届け」(病院で書いてもらうものではありません。お家の方が記入してください。)の提出が必要となります。中之島小学校のホームページに、「インフルエンザによる欠席届け」と出席停止期間の説明を載せています。ご活用ください。

～ 第2回学校保健委員会のご案内 ～

今年度の講話は、学校薬剤師の大岡雅子先生による「くすりの正しい使い方」です。私たちの身近にある薬について、実験も交えて教えてください。今回は6年生の子ども達も参加します。ぜひご参加ください♪

日時：12月14日(木)13:40～14:40 場所：中之島小学校3階視聴覚室
ご参加くださる方は、11月30日に配布したお手紙の参加申込書を学校までご提出ください。