



H26.12.19  
西和佐小学校  
ほけんしつ

2学期、勉強に運動に遊びにしっかりと活動できましたか？特に何を一生懸命取り組みましたか？  
また、3学期は何にチャレンジしたいですか？目標を持って過ごしてほしいと思います。  
さあ、冬休み。人ごみの多いところに出かける機会が多くなると思います。新年を元気に迎えるために、手洗い・うがいの励行、規則正しい生活を心がけてください。



	けが	病気	欠席
人数	278人	227人	286人



みんなどんなことで保健室に来院しましたか？体調が悪くて来院した人が、去年よりもうんと増えました。今年は、暖かい日が続くなあとと思ったら、急にすくすく寒くなるなど、気温の変化についていくのが大変だったよね。10月～11月は特に体調を崩して欠席する人が多く、1日に16人も休む日がありました。これからが本番!!引き続き注意が必要です。

からだのことは  
**早寝早起き 病知らず** 【意味】規則正しい生活習慣を身につければ、健康に過ごせる。

**宇宙でも頼りになるのは腹時計！？**

「腹時計」って知っていますか？  
時計がなくても、だいたい時間がお腹で分かることを言います。みなさんは、腹時計を持っていますか？



真っ暗な宇宙で、時間を知る手がかりになるのは…？  
それは、「腹時計」だそうです。  
そろそろお腹が減ってきたからお昼近いな、と感ずることはないですか？ただし、腹時計が頼りになるのは、規則正しく食事をとっているときだけです。ご飯の時間が決まっていなかったり、お菓子をダラダラ食べていたりしていると、腹時計は止まってしまいます。つまり、腹時計がしっかり動くということは、規則正しい生活ができているというしるしでもあります。  
みなさんも健康な生活を送って、元気に腹時計が動くようになればいいですね。



保護者の方へ  
インフルエンザ・インフルエンザ様かぜと診断されましたら、出席停止となります。医師の証明書はおりませんので、右記の様式で必要事項ご記入の上、担任まで提出をお願いします。この「ほけんだより」は保管していたとき必要時にお使いください。

子どもたちは休憩時間、運動場で元気に走りまわっています。毎日着用しているジャンパー・アウター類はホコリ・ちり・砂・または細菌等の付着が考えられます。汚れが見られましたら、定期的に洗濯していただくのが望ましいかと思えます。



この用紙は、おうちで ご記入 ご捺印のうえ 提出してください

**インフルエンザによる欠席届**

感染防止のため登校する場合は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過していること」(医師の許可を得ていること)となっています。この書類提出の期間は出席停止扱いとなります。

西和佐 小学校

年 組 氏名 \_\_\_\_\_ は、  
月 日 \_\_\_\_\_ 医院(病院)で

☆ インフルエンザ ( ) 型 と診断され  
月 日に登校許可が出ましたのでお届けします。

( 月 日 ~ 月 日まで欠席)

★ 症状を参考までにお知らせください。

症状について 熱は 最高温度 \_\_\_\_\_ 度、発熱は \_\_\_\_\_ 日間続いた

★ その他の症状についてあれば ○印 をしてください。

頭痛 腹痛 はきけ のどの症状(痛み・せき)  
鼻の症状(鼻水・鼻づまり) 筋肉痛 関節痛  
その他 ( )

★ インフルエンザの予防接種を 受けた 受けていない

学校長 様  
年 月 日

保護者名 \_\_\_\_\_ (印)