

ほけんだより

2018・1・9

西和佐小学校・ほけんしつ

あけまして おめでとう ございます

新しい年がはじまりました。

今年はどんなことにチャレンジしようと

考えていますか？

一年間健康で、いろいろなことにチャレンジ

できますように！

それから、笑顔いっぱい的一年になりますように！！



今年の健康目標

- げんきに外でいっぱい遊ぶ
- ー？としっかり考えて行動することが大切
- きれいに手をあらってウイルスとさようなら
- なんでも食べて、元気もりもり！
- 一日三回（朝・昼・夜）はみがきをする
- 年の始めに、今年の目標をきめる
- にこにこ笑顔でステキな毎日をおくる



笑顔

いっぱいの
一年に
しよう！

1月の保健行事予定

10日（水）	身体計測	5・6年生
11日（木）	〃	3・4年生
12日（金）	〃	1・2年生

たいそふくをもつて
きてね。

ポケットから手をだそう

登校時やろうかを歩くとき、ポケットに手をいれて歩いている人を時々見かけます。見かけるたびに声をかけているのですが・・・。

つまずいたりした時にとっさに手がつかないで、顔や歯をぶつけて大きなけがになることがあります。

寒くても、手をポケットに入れずに歩きましょう。

「笑う門には福来たる」

「笑う」ということには、病気からからだを守ってくれるすごいパワーがあります。あなたが笑うとまわりの人もうれしくなり、しあわせな気持ちになります。

毎日みんなの笑顔がみられますように。
今年もどうぞよろしく願います。



免疫力（病気とたたかう力）を高めよう！！

和歌山市で12月にインフルエンザ流行しましたが、これからも流行することが予想されます。すいみん・食事・運動で免疫力を高め、インフルエンザなどの病気に負けない体づくりをしましょう。

手あらい・うがい・マスクもお忘れなく！

～ おうちの方へ ～

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過＋解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間								
発症後4日目に 解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間								