

すこやか

2018年1月10日

和歌山市立小倉小学校

冬休みが終わり、新学期がスタートしました。今年も、みなさんにとって

『笑顔・夢・希望』がいっぱいの1年になりますように。

3学期は、学年しめくくりの学期です。冬休み気分がなかなか抜けない人もいるかもしれませんが、生活リズムをきちんと整え勉強に運動に頑張りましょう。



1 手洗い

手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

2 うがい

かぜのウイルスは、空気がいっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。

3 マスク

せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

4 ポケット

必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

かぜよぼう
KZY 10

7 運動

体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。

8 換気

教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

9 温まる

体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。

10 楽しむ

楽しい！という気持ちは、病気とたたかう体の働き（めんえき力）を高めるといわれています。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



※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。

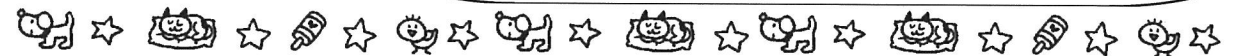
原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱



医師にインフルエンザと診断されたら学校へ連絡をお願いします。登校時にはインフルエンザによる欠席届に保護者の方で記入して頂き、担任に提出してください。インフルエンザの出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』です。



ポケットに手を入れてませんか!?

寒くなり、登下校中や廊下を歩いているみなさんの姿を見ていると、ポケットに手を入れて歩いている人がすごく多いです。寒くて、ポケットに手を入れたい気持ちは分りますが、手を入れて歩いていると、姿勢も悪くなり、つまづいた時など手が付けず、大きなけがにつながります。



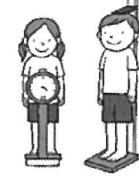
登下校中は、手袋を使用するなど工夫し、ポケットに手を入れないようにしましょう。

視力検査がありますので、眼鏡もっている人は、忘れずに持ってきてください。
※視力手帳がお家にある人は学校に提出してください。



1月の予定

- 12日(金) 身体測定 5・6年生
- 15日(月) 身体測定 3・4年生
- 16日(火) 身体測定 1・2年生
- 17日(水) 視力検査 1年生
- 18日(木) 視力検査 2年生
- 19日(金) 視力検査 3年生
- 22日(月) 視力検査 4年生
- 24日(水) 視力検査 6年生
- 25日(木) 視力検査 5年生



体操服で行いますので、忘れずに持ってきてください。髪の毛が長い人は、頭の上で結ばず、横などで結ぶようにしましょう。

※校医の佐藤先生の健康相談は、次回 2/14(火) 9時30分~11時30分です。