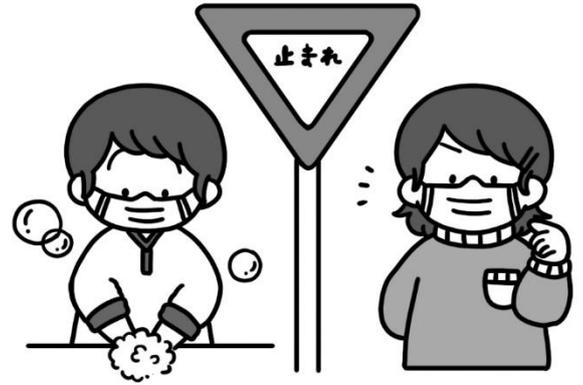


令和5年2月1日

おかさきしょうがっこう ほけんしつ
岡崎小学校 保健室

まだまだ寒い日が続いていますね。空気の乾燥する日が続き、インフルエンザが和歌山県でも3年ぶりに流行期に入るなど、感染が拡大しています。本校でも、インフルエンザによる学級閉鎖を行いました。インフルエンザは、型が異なれば、1シーズンに2回かかる人もいます。すでにかかった人も、そうでない人もみんなで予防に努めていきましょう。



ウイルスはここでSTOP!

《保護者の方へ》

インフルエンザの出席停止期間について

『インフルエンザA型』『インフルエンザB型』『インフルエンザ様かぜ』については、出席停止扱いです。医療機関でインフルエンザと診断された場合、学校まで必ずご連絡ください。また、出席停止期間後に登校する際、『インフルエンザによる欠席届』（学校にありますので、必要な時はご連絡ください。）を学校まで提出して下さい。

なお、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**」となります。下記の表を参考にしてください。

発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日間を経過			
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症した日	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校不可	登校不可	登校可			
		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校不可	登校可			
	熱がある	熱がある	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可			
			熱がある	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可		
		ある熱がある	ある熱がある	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可		
						解熱後1日目	解熱後2日目	登校可	



こころ からだ

心と体はとてもなかよし

寒さで体がちぢこまると、なんとなく心も重たい・・・そんな風を感じることはありませんか？心は目に見えませんが、心と体には強いつながりがあり、疲れてくると体に「気がついて」とサインを送ってきます。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどろ

もしこのようなサインが体に現れたときは、誰かに話してみ
て。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。
気持ちを切り替えたり、心配事がなくなったりして、心が元気に
なれば、体も軽くなりますよ。



生きているって、どんなこと？



ごはんが毎日おいしい 友だちと遊んでおもしろくてしかたない

いいね。それも生きている

ダメ、ムリと思つたことができた

つらいなーと思つていたけど、友だちに助けられてのりこえた

素晴らしいね。それも生きている

友だちとケンカして悲しい 悪口を言われて腹が立つ

つらいね。でもそれも生きている

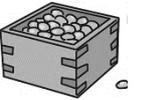
やりたい役割をやらせてもらえなかった どうしても勝てないライバルがいる

そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きている！



だいず 食べてけんこう！大豆のチカラ



2月3日は節分です。節分
といえば、やはり豆まき。豆
まきでよく使われる大豆は
タンパク質のほか、食物せ
んいやカルシウム、鉄分、ビ
タミン（E・B1）などもと
れるすぐれた食品です。



そのまま食べるだけで
なく、納豆や豆腐、しょうゆや
味噌など調味料も大豆から
作られています。ふだんの
食事でもしっかりとって
いきたいですね！

