

すこやか 1月

令和2年1月8日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？三学期は学年のまとめともいえる大切な学期です。生活リズムがまだ冬休みモードの人は、早く規則正しい生活習慣にもどしましょう。これからの時期は、インフルエンザの流行が本格化します。手洗い・うがい、せきエチケットなどの感染予防を心がけましょう。

1月の保健行事

- 9日(木) 身体計測(全学年)
- 22日(水) 第2回学校保健委員会



学校保健委員会では、かぞヤクルトより、講師の方をお招きして、「おなか元気教室」を実施します。

1月の保健目標

- <保> 手洗いうがいをしっかりしよう
- <歯> 歯ごたえのあるものを食べよう
- <食> 給食をのこさず食べよう

インフルエンザの出席停止について

医師からインフルエンザと診断された場合、最短でも発症してから5日間は出席停止となります。また、解熱した日によって出席停止期間が延長されます。出席停止期間中は欠席扱いにはなりません。発症した人は決められた期間、自宅で安静にしておきましょう。

※発症とは

病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状(発熱など)が始まった日です。

*インフルエンザ発症日を0日目と数える。

*「解熱後2日」とは、解熱した日を0日と数える。

インフルエンザ いつから登校していいの?

登校していいのは、この2つがそろった時

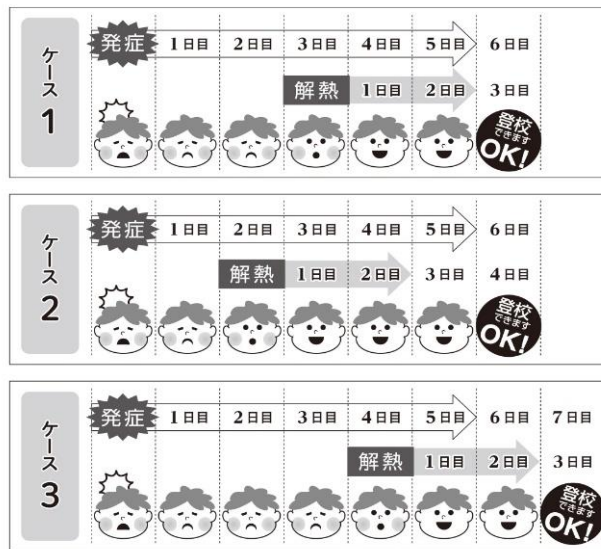
解熱後
2日
が経過している



発症後
5日
が経過している

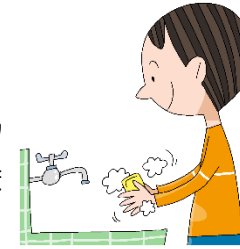
※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



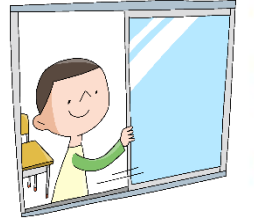
こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



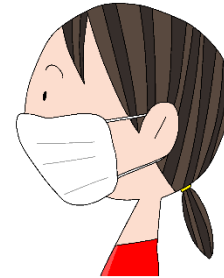
部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



マスクの着用

鼻やのどがうるおって、感染の予防になります。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのを防ぎます。



ひとりひとりよぼう 一人一人の予防が

インフルエンザの流行を防ぎます

部屋の加湿

空気が乾燥しているとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%にしましょう。

規則正しい生活

十分な睡眠、バランスのとれた食事で免疫力がアップします。



保健集会(健康委員会)

12月10日(火)に、健康委員会児童による保健集会がありました。手洗いと排便に関する紙芝居の発表をした後、その内容に関するクイズを出しました。手洗いは、石けんを使ってよく洗い、清潔なハンカチでふくことの大切さをお話しました。また、毎日うんちを出すためには、うんちをがまんしないことや運動をすること、水分や食物繊維のたっぷり入った食べ物をとることが大切であると分かりました。かぜやインフルエンザを予防するために、手洗い・うがいをわすれずにして、「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」で、三学期も元気に過ごしましょう。

