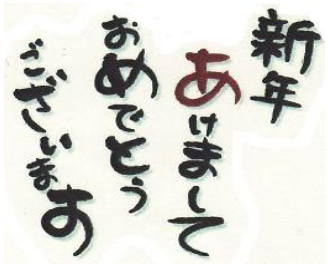
ほけんだより1月



２０１８年１月５日
上間小学校
保健室



２０１８年がスタートしました！冬休み、皆さんは元気に過ごせましたか？そろそろ風邪やインフルエンザが本格的に流行り出す時期です。ウイルスに負けず、充実した毎日を過ごせるように**手洗い・うがい・規則正しい生活習慣〟**を心がけましょう。



今月の目標

＊かぜ・インフルエンザを予防しよう！





“生活習慣”大丈夫？



夜更かし



朝起きられない



朝ごはんを食べない



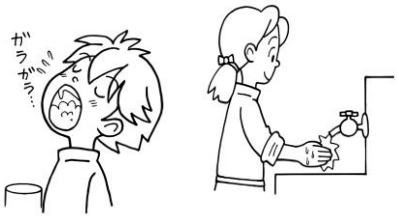
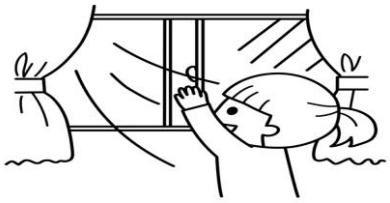
ボーっとする



夜から元気になる

※こんな悪循環(あくじゅんかん)におちいっていませんか？

●○●かぜ・インフルエンザの予防●○●

こまめに手洗い・うがい  歯みがきもかぜ・インフルエンザ予防に効果有り	**バランスの良い食事**  成長にも食事が大切	**しっかり睡眠**  睡眠は心と体のバランスをとります
マスクを付ける  マスクは鼻と口をおおう物かざりではありません	**部屋の換気をする**  家族みんなで予防しましょう	**人混みを避ける**  人混みは、けっこうつかれてしまいます 気づかないうちに感染してしまうことも・・・

お家の方へ　『インフルエンザは出席停止!!』



〝インフルエンザ〟は、「欠席」ではなく「出席停止」になります。学校でのまん延を防ぐ為にも、インフルエンザにかかったらお家でゆっくり休ませましょう。学校保健法で定められた出席停止の基準は**「発症した後、５日を経過し、かつ解熱した後２日（幼児は３日）を経過するまで」**となっています。学校へ「インフルエンザ経過報告書」の提出があります。**※ご家庭で、しっかり体力の回復をさせてから、登校させて下さいますようお願いします。**

◎平成２９年度　健康診断結果で要治療・要医療のあったお子さんは、結果を提出お願いします。また、「歯・口腔の健診結果のお知らせ」（ピンクのカード）は**６年間使用**します。歯科受診ができなかった場合でも、今年度中に学校へ提出いただきますようご協力お願いします。