

ほけんだより

武里小・保健室

R2. 1. 8



今月の保健目標

きょうしつ かんき
教室の換気をしよう!

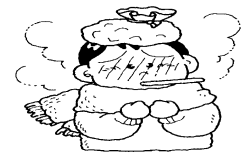
かぜ・インフルエンザが流行しています!

すでに、12月にインフルエンザA型が流行し、学級閉鎖となってしまうクラスもありました。さらに1月から2月も、毎年、インフルエンザが流行する季節です。予防のため『手洗い』『うがい』を心がけ、十分な睡眠と栄養をとり、寒い冬を元気にすごしましょう。

インフルエンザの症状がみられましたら、登校を控えて医療機関を受診してください。

《こんな症状がみられたら、インフルエンザかもしれません!》

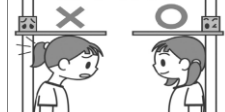
- ・ 急に具合が悪くなる
- ・ 38度以上の高熱
- ・ 強い悪寒や倦怠感
- ・ 関節痛や筋肉痛などの全身症状がある



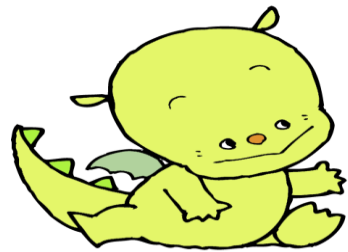
《今月の保健行事》

- 9日(木) 発育測定 6、7組・1・2・3年
- 14日(火) " 4・5・6年

身長・座高をはかるときは髪型にも注意!



☆測定の日、女の子は髪の毛を頭のてっぺんでつべんで結ばないようお願いします。



生活リズムを整えましょう!

冬休みの間、クリスマスやお正月でよふかしや朝ねぼうが多かったのではないのでしょうか。早く学校のリズムになおしましょうね。

☆はやねはやおきをしましょう。☆朝ごはんをしっかり食べましょう。



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

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

※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。

※ かぜやインフルエンザを予防するために、外から帰ったら「手洗い」「うがい」をしっかりしましょう。人ごみではマスクをしましょう。

