

げんきいっぱい

平成27年度 No.10

新年あけましておめでとうございます。2016年、「さる年」がスタートしました。毎日の生活の中で、病気やケガ等よくないことが『さる』ように自分でも気をつけながら、今年一年、健康にすごしたいですね。

【1月の保健行事】

| | | | |
|--------|---------|--------|---------|
| 12日(火) | 体重測定(小) | 20日(水) | 体重測定(中) |
| 13日(水) | 体重測定(小) | 21日(木) | 体重測定(高) |
| 14日(木) | 体重測定(小) | 22日(金) | 体重測定(高) |
| 18日(月) | 体重測定(中) | 23日(土) | 体重測定(中) |
| 19日(火) | 体重測定(高) | | |



～保護者の皆様へ～

今年は流行の時期が遅れていますが、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など感染症の流行に伴い、「学級(学年・学部)閉鎖」が頻発する時期となりました。

実施にあたっては、出席停止となっている児童生徒の人数、学校医からの情報や近隣地域の流行状況を踏まえた上で、学校長が判断するため、同じご家庭のきょうだいでも、集団によって対応が異なることも考えられます。ご不明な点がございましたら、担任または養護教諭までお問い合わせください。

また、感染拡大防止のためにも、お子さんが感染症と診断された場合には、速やかに学校までご連絡くださいますよう、お願い申し上げます。



ちがいがわかりますか? かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかせ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

インフルエンザ

ふつうのかせ +

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)

☆☆インフルエンザの出席停止期間を確認しましょう!☆☆

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。

| 発熱期間 | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|------|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|
| 2日間 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 登校可能 | | | | |
| 3日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 登校可能 | | | |
| 4日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 登校可能 | | |
| 5日間 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 発熱中 | 解熱 | 登校可能 | |

- ※1 発症日(発熱)の翌日を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。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

マラソンがはじまります

マラソン大会までに

- ・ しっかり練習をしておきましょう。
- ・ 前日は早く寝て、体調を整えておきましょう。

マラソン大会当日の朝

- ・ 早めに起きて朝食をしっかりと、排便も済ませておきましょう。
- ・ 汗をふくためのタオルを忘れずに!
- ・ 靴は日頃からはきなれた、ピッタリ合うものをはきましょう。

走る前

- ・ 走る前には準備体操を特に念入りにしましょう。

走っている時

- ・ 遅すぎず速すぎず、自分のペースを守りましょう。

ペースをおとして様子を見ながら走り、
症状がひどいときは、すぐに近くの先生に伝えて下さい!!

走った後

- ・ すぐに座り込まずに整理体操をしましょう。
- ・ 汗が冷えないうちにしっかりふき、上着を着ましょう。

体調を整えてしっかりがんばろう!

