



平成31年1月8日
練馬区立豊玉南小学校
校長 風見由起夫
養護教諭 澤田 貴子

3学期が始まりました。新年を迎え、新たな気持ちで残り3ヶ月を過ごしてほしいと思います。

1月になると、寒さが厳しい毎日が続きます。寒さで体調を崩さないように、手洗い・うがいや。衣服の調節をして暖かい服装を心がけましょう。また、生活リズムを整えることも気を付けて、元気に1月を過ごしましょう。

1月の保健目標 冬を健康にすごそう

体のサインをよくみてね！

これからの時期は、起床してなんだか体調がよくない、発熱はないけど頭痛がする等、いつもと比べて体調がよくないということが出てくるかもしれません。無理をして登校してきても、症状が悪化してしまう可能性があります。体が「休ませて」というサインを出していますので、朝の健康観察において体調がすぐれないときには様子をみていただき、医療機関を受診してから登校するようにしましょう。

こんなときは無理をせずに！



頭が痛い



寒気がする



熱っぽい



のどが痛い



全身がだるい



咳・鼻水が出る

保護者の皆様へ

1月のほけんだよりでもお伝えさせていただきましたが、これからの季節は急な体調不良で早退する児童が多くなります。保健調査票に記入してある連絡先や勤務先等の変更等がありましたら、早めに担任までお知らせください。

インフルエンザにかかったら、いつから登校できるの？

インフルエンザで欠席した場合には、熱が下がってもすぐには登校することが原則的にできません。解熱後、いつから登校可能かを受診した医療機関にて確認していただき、登校許可が出ましたら学校へ登校して来るようお願いいたします。

解熱後
2日が
経過している



発症後
5日が
経過している

この2つの条件が
そろって登校でき
るようになります。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (悲しい顔)	発症 (斜線)	解熱 (笑顔)				登校OK!	
発症 (悲しい顔)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	解熱 (笑顔)			登校OK!	
発症 (悲しい顔)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	発症 (斜線)	解熱 (笑顔)			登校OK!

インフルエンザと診断された場合には、
次の点について学校へお知らせください。

- ①症状が出た日にち
- ②現在の主な症状
- ③インフルエンザの型 (A・B)
- ④受診した医療機関
- ⑤医療機関で指示があった登校可能日

お手数をおかけいたしますが、よろしく
お願いいたします。



じつは冬も大切・・・水分補給をしっかりとしよう！

夏は、熱中症予防のために水分補給をこまめにしていたのではないかと思います。しかし、冬になると夏のようにのどの乾きを感じにくくなったり、汗をたくさんかくことが少なかったりと、水分補給の回数が少なくなりがちです。冬の時期でも水分補給をしっかりとすることで、のどや鼻の粘膜を潤してウイルスの感染を防ぐことができます。また、侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けてくれます。冬は乾燥しやすい季節ですので、こまめに水分補給できるように心がけましょう。



スポーツ振興センターの書類の提出をお願いします

学校でのけが (家を出てから帰るまで) で医療機関を受診した際に、日本スポーツ振興センターの書類をお渡ししています。学校へまだ書類を提出していない場合、手続きをしますのでお子さんを通して担任へ提出してください。

また、日本スポーツ振興センターのことでご質問等ありましたら、保健室までお問い合わせください。