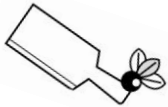


ほけんだより

平成29年1月16日 No.8
 練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関川 健
 養護教諭 伊藤 佳奈子

げんき ふゆやす さむ あたら とし
 元気に冬休みをすごせましたか？寒さがきびしくなりますが、かぜなどひかずに新しい年をスタートさせましょう！てあらい・うがいは、もちろんですが、教室の換気にも気を付けてください。さわやかきれいな空気の教室で、頭すっきり、体すっきり、元気に寒さを乗り切りましょう！



1月の保健目標 かぜを予防しよう



かぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人



クイズ：みなさんの息の中に4%あるものってなに？

ヒント：これがへやの中にふえてくると苦しくなっちゃう。



わたし たちのほく息の中には、二酸化炭素があります。これが、部屋のなかにたくさんたまると、頭が痛くなってきたり、気持ちが悪くなったりします。

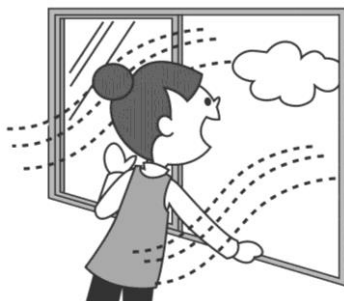
また、かぜをひいている人がくしゃみやせきをする時、出されたばいきんやウイルスがどんどん部屋の中でふえていきます。

ですから、ときどき窓をあけてきれいな空気に入れかえましょう。

(こたえ：二酸化炭素 にさんかたんそ CO₂)

☆休み時間はかならず窓と出入り口を2カ所以上開けるようにしましょう！

こんな症状がみられたら、換気のサイン！



保護者の皆様へ

お願いとお知らせ



●本校の感染症情報について

冬休み直前に、校内で『インフルエンザ・感染性胃腸炎』にかかってお休みしたお子さんがいました。（インフルエンザは、A型と診断されたお子さんが多いようです。）

冬休み明けは、インフルエンザA型にかかって欠席しているお子さんがいます。まだ秋の陽小では大きな流行はありませんが、発熱や嘔吐で欠席・早退するお子さんも増えています。今後も流行が拡大していかないようにご家庭でも引き続き、お子さんの健康管理にご留意ください。

インフルエンザにかかった場合は、**出席停止**となります。診断されましたら、**速やかに学校までご連絡ください**。登校する際は、登校届を保護者が記入してお子さんに持たせてください。尚、登校届は秋の陽小ホームページのトップページからもダウンロードできます。

<出席停止期間の数え方 ～インフルエンザの場合～>

発症後2日目に解熱した場合

発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目
発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目以内なので登校不可	登校可能

発症後4日目に解熱した場合

発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

●朝の健康観察をお願いします

元気よく起きられましたか？



顔色はよいですか？



食欲はありますか？



調子が悪いのかなと感じたら、熱を測ってみてください。



体調がすぐれないときは無理をして登校せずに、早めにかつらだを休めることが早い回復へつながります。欠席する場合は、「いつから、どんな症状なのか」を**くわしく教えて**いただくと助かります。

また、**早めに受診をして**いただき、医師の診断を受けてください。出席停止期間は上記の「出席停止の数え方」をご参照ください。

●早寝・早起き・朝ごはん、規則正しく過ごさせましょう

子供たちのがんばりを支えるのはご家庭ですが、その方法は「**早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを送る**」につきます。新学期が始まりましたが、冬休みの間に生活リズムが乱れてしまっているお子さんもいるようです。ご家庭でのお声かけ、応援をお願いいたします。