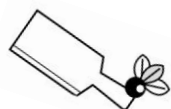


# ほけんだより

平成30年1月9日 No.9  
練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関川 健  
養護教諭 山村 佳奈子

げんき ふゆやす 元気に冬休みをすごせましたか？ さむ さむ さむ 寒さがきびしくなりますが、 かぜ などひかずに あたら とし 新しい年をスタートさせましょう！ て 手 ありがたい・うがいは、もちろんですが、 へ や かんき 部屋の換気にもきを付けてください。 さわやか きれいな 空気 の 環境 で、 あたま 頭 すっきり、 からだ 体 すっきり、 げんき さむ の 元気に寒さを乗り切りましょう！



がつ ほけんもくひょう  
1月の保健目標

よぼう  
かぜを予防しよう



あさ 朝ごはんを食べるといいこといっぱい!



げんき 元気のもとになる



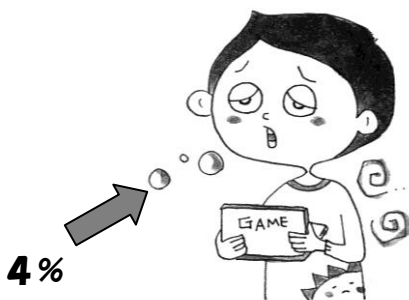
すっきりと目がさめる



からだ 体があたたまる

クイズ：みなさんの息の中に4%あるものってなに？

ヒント：これがへやの中に入ると苦しくなっちゃう。

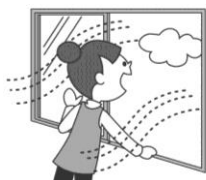


わたし 私たちのはく息の中には、二酸化炭素があります。これが、部屋の中にたくさんたまると、あたまが痛くなってきたり、気持ちが悪くなったりします。

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

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 CO<sub>2</sub>)



こんな症状がみられたら、換気のサイン!

やす じかん 休み時間はかならず窓と出入り口の  
かしょいじょう あ 2カ所以上を開けるようにしましょう!



# 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。秋の陽小では、冬休み前までに大きな流行はありませんでしたが、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。

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0 日目	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
発症後 2 日目に 解熱した場合				解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後 4 日目に 解熱した場合					解熱 1 日目	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能 
出席停止期間	→							

### ●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、早めから体を休めることが早い回復につながります。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。