

ほけんだより1月

平成25年1月10日
大泉北小学校 保健室

2013年が始まりました。冬休みが終わって少したちましたが、生活のリズムは元にもどせたでしょうか？あまり長く引きすると、体がだるかったり疲れやすくなったりするだけでなく、病気にもかかりやすくなってしまいます。そしてまさにこれから、強い寒さとともにかぜ・インフルエンザが流行する季節をむかえます。予防には、手洗いやうがいはもちろん『食事・運動・休養（睡眠）・排便』の生活リズムをととのえて、体の抵抗力を高めることもかせません。できるだけ早めに『クリスマス・お正月モード』から抜け出して、病気に負けない体づくりを心がけてくださいね！！



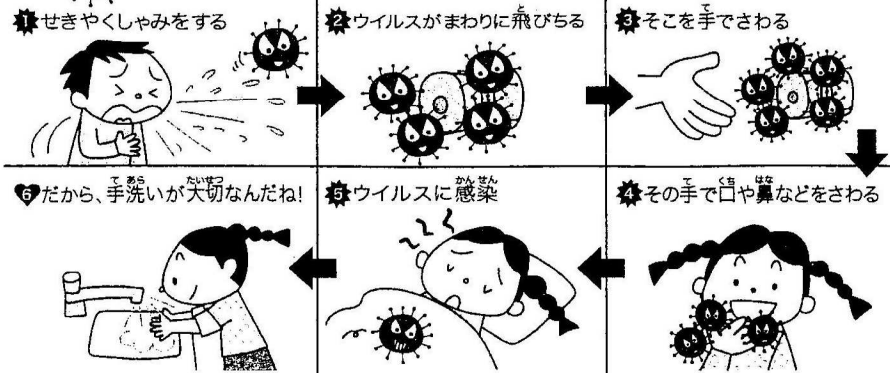
おうちのひとといっしょによんでください

1月のほけんもくひょう

手洗い・うがいをしっかりしよう

22日(火)から28日(月)の中休み終わりに『あわあわ手あららい』の歌をかけます。しっかり手を洗いましょう！

インフルエンザの季節に手洗いが大切なワケ



保護者の方へ

*冬休み中に大きなけがをしたり、学校感染症にかかったりした場合は、1月12日(土)までに担任へお知らせください。

*9日(水)から18日(金)まで各学年、身長と体重を測ります。体育着の準備をお願いします。6年生は、最後の測定になります。健康カードは、お子様の大切な成長の記録なので、ご家庭で保管してください。1~5年生のお子様の健康カードは押印して、担任へご提出ください。健康カードの裏側にあります成長曲線を活用していただき1年間の身長と体重の伸びを見ていただけたらと思います。なお、ご質問・ご相談がありましたら、保健室までご連絡ください。

*インフルエンザの出席停止期間が変更されました。(H24. 4から)

変更前
解熱した後2日を経過するまで

変更後
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで(幼児にあっては3日)

新しい薬の効果でウイルスが残っていても熱が引き、2日を過ぎてても感染力が続く場合があることから、このように改められました。これまでどおり、欠席扱いにはなりません。無理をせずに回復に努めましょう。