

ほけんだより 12月



練馬区立大泉北小学校
保健室

先日、大泉北小学校でもインフルエンザに罹患した児童がいることをお知らせしましたが、その後も罹患する児童が増え続けています。

また、区内でアタマジラムミの報告も引き続きあります。ご家庭でお子様の頭髪のチェックをこまめに行ってください。

今期の大北小インフルエンザ罹患児童数（人）※発症日でカウントしています。（土・日発症の場合は、翌週）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
12月 1日～ 5日	0	0	1	1	0	0	2
12月 8日～13日	0	0	0	0	0	0	0
12月15日～19日	0	0	2	0	5	2	9
12月22日～	0	2	0	0	3	1	6

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで
（発熱があった日を0日目と数え、最低でも6日間の出席停止が必要です）

※出席停止期間中は、習い事や買い物など人が集まる場所へいくことも含めて外出は禁止です。

**冬休み
元気
カレンダー**

1日目 ☆☆☆
休み中も、学校に行く日と同じ時間に起きよう。

2日目 ☆☆☆
むし歯などの治療は、休み中にすませよう。

3日目 ☆☆☆
ごちそうの食べすぎに気をつけよう!!

4日目 ☆☆☆
寝る前には、わすれずに歯みがきをしよう。

5日目 ☆☆☆
休みの間も、朝ごはんをしっかりと食べよう。

6日目 ☆☆☆
外出から帰ったら、うがい・手洗いをしよう。

7日目 ☆☆☆
家の手伝いをしっかりしよう!!

8日目 ☆☆☆
食事の前・トイレの後には、せっけんで手を洗おう。

9日目 ☆☆☆
家族や身近な人たちと、仲よく過ごそう。

10日目 ☆☆☆
毎日、夜ふかしをしないように、気をつけよう。

11日目 ☆☆☆
好きなものだけでなく、バランスよく食べよう。

12日目 ☆☆☆
生活リズムの見直しをしよう。

13日目 ☆☆☆
朝ごはんを食べたら、トイレに行こう。

14日目 ☆☆☆
きょうから学校!