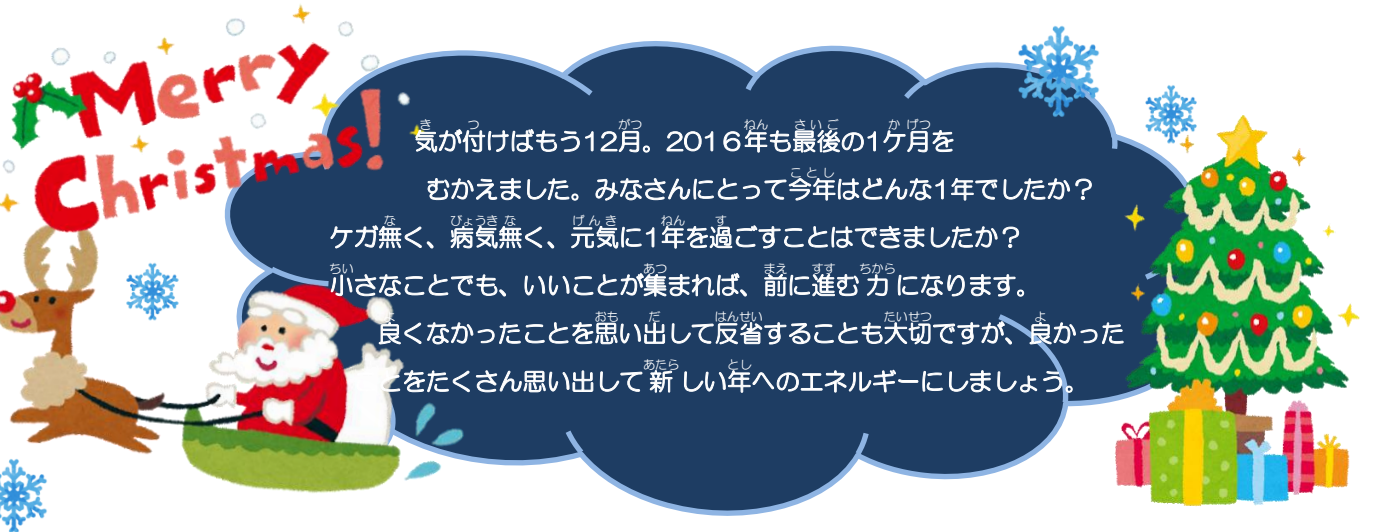




平成28年12月1日
練馬区立八坂小学校
保健室



Merry Christmas!

気が付けばもう12月。2016年も最後の1ヶ月を
むかえました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？
ケガ無く、病気無く、元気に1年を過ごすことはできましたか？
小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。
良くなかったことを思い出して反省することも大切ですが、良かった
ことをたくさん思い出して新しい年へのエネルギーにしましょう。



12/10はマラソン大会です!!!

コンディションを整え、自己ベストを目指してがんばりましょう!

★ぐっすり眠れましたか？

★汗ふきタオルは準備しましたか？

★はきなれた靴をはいていますか？

★朝ごはんはしっかり食べましたか？

★いいうんちが出ていますか？

★準備運動をしましたか？

**自己ベストタイムを目指して…
無理はせず、自分のペースで走りましょう!**

“いつもとちがう”
苦しさを少しでも感じたら

ストップ

すぐに走るのをやめましょう



インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついて20分程度細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起るのが特徴です。潜伏期間は2～3日です。

突然の発熱・全身の痛み(関節痛・筋肉痛)・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。

治癒または感染のおそれなくなり、登校する初日には、「登校届け」を担任教諭に提出してください。

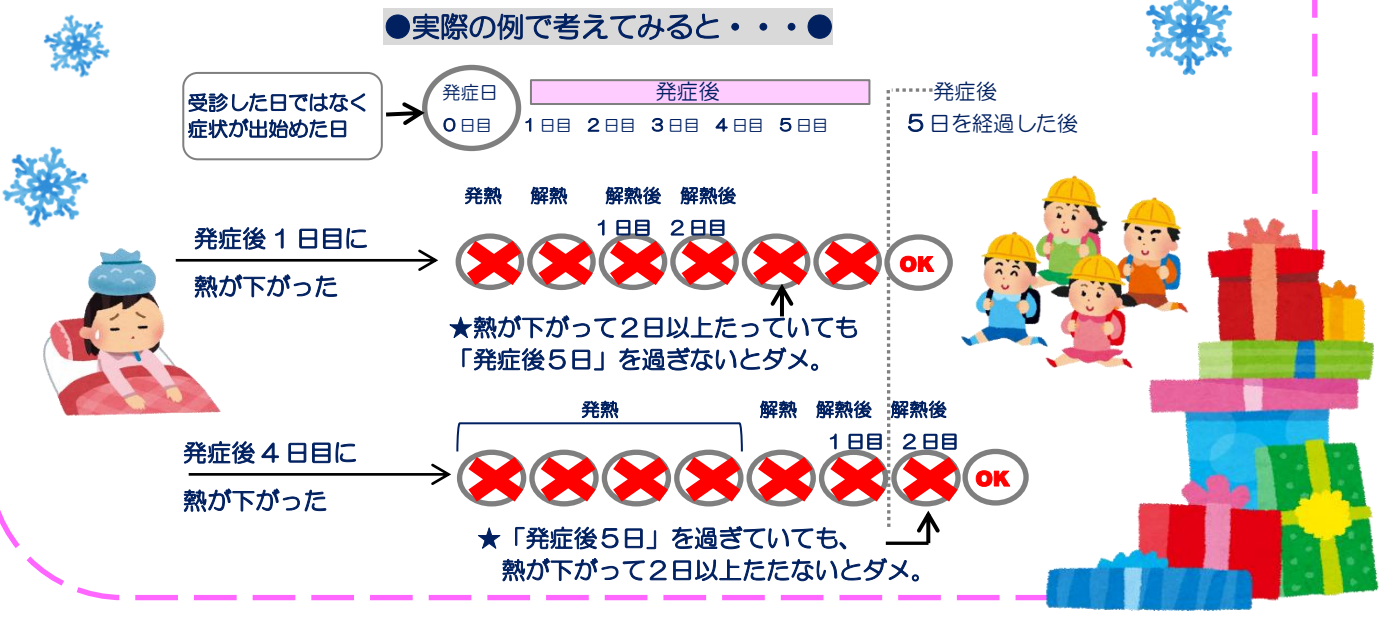
インフルエンザの出席停止期間

早わかり

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

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

●実際の例で考えてみると・・・●



きちんと手洗いでできていますか？

八坂小学校では、インフルエンザ・感染性胃腸炎が少しずつ始めています。感染を防ぐには手洗いが重要です！！

11月から、給食準備の時間に保健委員が「あわあわ手洗いのうた」を放送しています。普段から意識して、洗い残しのないよう、しっかり手洗いをしましょう。



色の濃いところが、洗い残しの多いところです。指の先、指と指の間、親指、手首などです。洗うときに特に注意して洗うようにしましょう。