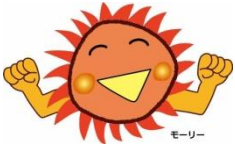


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.12

〔H27.1.22〕

日之出小学校保健室

インフルエンザ警報発令中！

福井県内に「インフルエンザ警報」が出されています。冬休みあけくらいから、どんどん増えはじめ、学級閉鎖や学年閉鎖をしている学校も増えてきました。日之出小でも、インフルエンザで休んでいる人が出てきました。大流行にならないように、一人ひとりが予防を心がけましょう。「自分の健康は自分で守る！」ですね。



●予防の基本は「うつらない」・「うつさない」

学校は集団生活の場です。かぜ・インフルエンザにかかっていることが確実な状態で登校すれば、自分の症状がさらに悪化することはもちろん、周囲の人に感染を広げてしまう可能性も高くなります。「手洗い・うがい・マスク・咳エチケット」は自分のためだけでなく、家族や友達など、一緒に生活している人達のためでもあるのです。

うつらない

手洗い・うがい



ごみをさける

マスクをする

うつさない

マスクをする



咳エチケット



咳をする時は手でかざす。

こまめに手洗い

ウイルスを洗い流す。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

【保護者の方へ】

インフルエンザは、出席停止扱いになります。(欠席にはなりません。)

受診して医師の診断を受けた時は、学校に連絡をお願いします。

出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」と定められています。

●は 歯みがきモーリー 認定証

冬休みの歯みがきはとうでしたか？

みなさんの「歯みがきカレンダー」を見ていると、個性豊かな「歯みがきモーリー」ができあがっていました。

1月30日（金）の朝礼で、「歯みがきモーリー認定証」を渡したいと思います。これからもしっかり歯みがきをして、「歯みがき名人」をめざしましょう！

給食後の歯みがきの様子

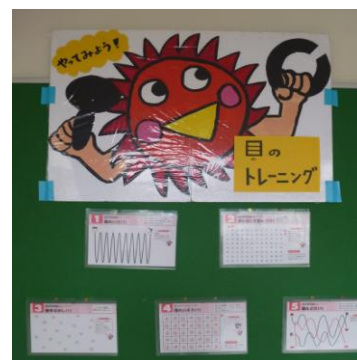


みんなで楽しそうに
みがいています。



●やってみよう！目のトレーニング

保健室前の掲示板上に「目のトレーニング」のコーナーを作りました。定期的に内容を変えていく予定です。時間のある時に、ぜひチャレンジしてみてくださいね。楽しく簡単にできるものばかりですよ。



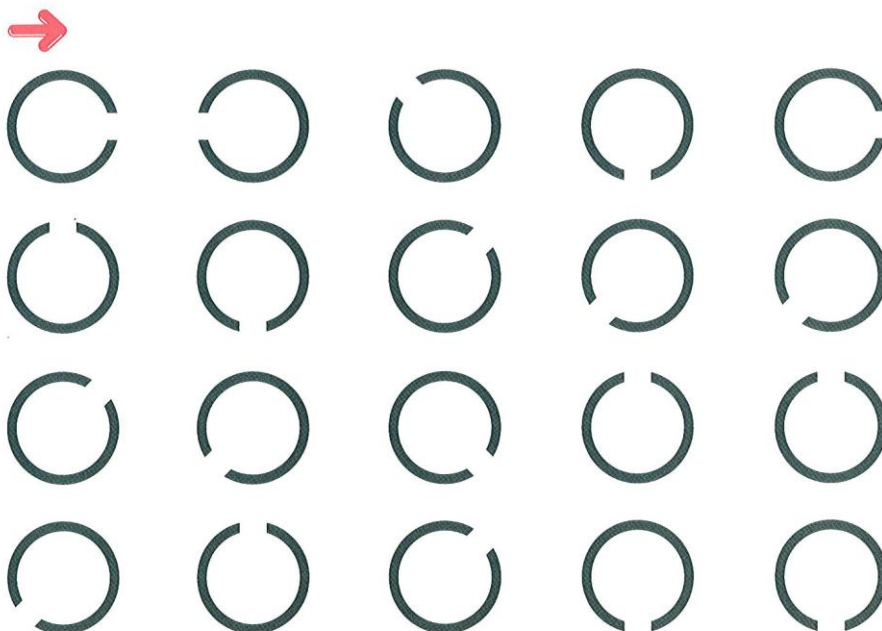
今週の

トレーニング

ボディイメージトレーニング

方向たいそう

左上から順番に、よこに
輪の切れている方向を
片方の手で 指しましょう。



ポイント！

「右下」「左上」「右」と
声に出しながら
しよう！

