



げんき大すき

ほけんだより No.1

〔H29.5.2〕

日之出小学校保健室

めざせ！お休み0デー！！

とってもお休みが少ない日之出小学校ですが、まだお休み0デーの日がありません。ゴールデンウィークの過ごし方に気をつけて、「お休み0デー」を目指しましょう！市内では、まだインフルエンザが流行っています。インフルエンザは冬だけに流行する病気ではありません。毎年、5月にも流行している学校があります。1年間を通して、うがい・手洗いを続けましょう。

ゴールデンウィーク中の約束

1. お休みの日も早寝・早起きしよう！

時に寝ます。 時に起きます。

2. 外から帰ったら、手洗い・うがいをしよう！

手洗いは、30秒かけて洗います。

手のひら→手のこう→指の間→つめ→親指→手首

3. テレビやゲームやスマホ・タブレットは時間を決めてしよう！

ゲーム・スマホ・タブレットは 分でやめます。

「休みの日ぐらい、いいや。」と思って、遅くまで起きていたり、遅くまで寝ていたりしていませんか？一度、睡眠時間のリズムを崩すと体が時差ぼけになり、体の調子が元に戻るまで1週間以上かかります。お休みぐらい・・・と思わずに、5月に元気に学校へ来ることができるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

5月の保健目標は、「身のまわりをきれいにしよう」です。

- | | |
|---|---|
| ☐ ハンカチ・はなかみは持っていますか？ | ☐ 髪の毛は目にかかっていませんか？ |
| ☐ 爪は短いですか？ | ☐ 身なりは整っていますか？ |

保護者の皆様へ

インフルエンザにご注意ください。

新生活から3週間がたちましたが、お子様の様子はいかがでしょう？晴れている日と雨の日で、気温の変化が大きいためか、保健室には頭痛や腹痛を訴えて来室したり、熱を出して早退したりする子ども達が増えてきました。

また、県内ではインフルエンザでの学級閉鎖も続いています。そして、先週、成和中学校では、インフルエンザB型での欠席が15名近くあったそうです。この時期のインフルエンザは、予防接種の効果が切れているため、流行しやすいとも報道されています。1年通して、手洗い・うがいの習慣づけをよろしくお願いいたします。

保護者の方の子どもの体調の変化への気づきは、どんな名医よりも優れていると言われるます。朝の健康観察を念入りにしていただき、気になることがございましたら、連絡帳などでお知らせください。学校でも気をつけてみていきたいと思ひます。

福井県感染症状況

4/27 現在

- 1位 感染性胃腸炎
- 2位 インフルエンザ
- 3位 溶連菌感染症

5月の保健行事

- 8日(月) 尿検査配付(全学年)
- 9日(火) 尿検査回収(〃)
- 10日(水) 尿検査回収予備日(〃)
歯科検診(3・4年)
- 15日(月)～21日(日) もりにこウィーク
- 15日(月) 内科検診(3・4年)
- 16日(火) 歯科検診(1・2・なかよし)
- 24日(水) 心電図検査(1・4年)

もりにこウィークとは・・・

成和中校区の4校(成和中、日之出小、旭小、和田小)が、同じ時期に生活習慣の定着をはかる強化週間です。中学校のお兄ちゃんもお姉ちゃんも一緒に、ご家族そろって生活習慣を整えましょう！

14日(金)に用紙を持って帰ります。15日(月)から取り組む目標を、親子で考えてください。ご協力をよろしくお願いいたします。



★日本スポーツ振興センターについて★

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、お子さんが学校の管理下で「けが」などをした時に、保護者に対して給付金(災害共済給付)を支払う制度です。この給付制度は、各自治体からの医療費助成と重ねて請求することはできませんが、医療費助成よりも厚い給付になっています。そのため、万が一、「けが」をされた場合は、この制度を優先させていただきたいと思ひます。(対象は保険適用前の金額が5,000円以上の場合です。)学校でのけがで、病院に行かれた場合は、担任までお知らせください。