



はつしば学園小学校 保健室 2019.2.2 No.14

まだまだ寒い日が続いていますが、2月はこよみの上では『立春』をむかえ、春が始まる月とされています。

そろそろ進級・進学など「将来」に気持ちが向く時期だと思いますが、健康に心がけて、新しい一歩への準備を始めましょう。



6年生はもうすぐ宿泊行事があります！！

1泊2日、楽しく元気に過ごせるように体調を整えておきましょう。12日に『健康チェックカード』を配布します。毎日忘れずに記入してください。

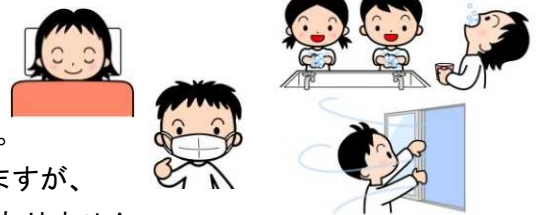
前日の夜は、早めに布団に入り、出発当日の朝は、必ず熱を測るようにしましょう。いつもより熱が高い場合は、残念ですが、休んでください。



1月のほけんしつより

★インフルエンザA型が流行しています！

全国的にインフルエンザ流行警報が出ています。本校では、インフルエンザにかかる人が数人いますが、3学期に入ってから、今のところ、学級閉鎖はありません。



うがい・手洗い・こまめな水分補給でどの乾燥を防ぐ・せきエチケット・空気の入れ替え・人ごみに行かないなどして、病気に罹らないよう、予防しましょう。インフルエンザの症状が疑われる時は、早めに病院に行って診てもらいましょう。

発症（明らかな発熱）した日を0日目として数え、発症翌日から5日を経過し、なおかつ解熱後2日間（48時間以上）経っていることが登校再開の基準です。
 （登校再開時には『登校許可願』を提出してください。）

★溶連菌感染症・胃腸炎にかかる人が出ています！

溶連菌感染症は低学年を中心に、胃腸炎は学年関係なく、少人数ではありますが、かかる人が出ています。「溶連菌感染症」「感染性胃腸炎」の場合は、病院で「感染の恐れがない」と診断

こころの中のなまけ鬼を追い出そう！

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をたどってみよう。

<p>ねむいねむい鬼</p> <p>朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。</p>			<p>パッチリ豆</p> <p>たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休息を！</p>
<p>授業中ぼんやり鬼</p> <p>どうやら朝ごはんを食べていないみたい。</p>			<p>パクパク豆</p> <p>スキライせず何でも食べて健康な体をつくる！</p>
<p>だらだら鬼</p> <p>家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…</p>			<p>のびのび豆</p> <p>外で遊んでじょうぶな体をつくる！</p>
<p>野菜キライ鬼</p> <p>好きなものを好きなだけ食べているよ。</p>			<p>グーグー スッキリ豆</p> <p>朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！</p>
<p>やめられない鬼</p> <p>ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…</p>			<p>もぐもぐ豆</p> <p>朝ごはんは脳のエネルギーチャージ！</p>

シーズン到来！ 花粉症 予防対策



テレビの花粉情報を毎朝チェックする。



外出時にはマスクやメガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには花粉を払い落とす。



症状がひどい人は病院を受診してみる。